

姚婉芬
Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工，榮獲UBC獎學金和營養師協會頒贈的領導才能獎。現擔任加拿大營養師協會發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打造「營」男「營」女。

很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

網址：
www.libranutrition.com

電郵：
info@libranutrition.com

診所地址：
Momentum Wellness Centre,
Unit 210-8140 Cook Road,
Richmond, B.C., V6Y 1V1

診所電話：
778.999.7554
(敬請預約)

註冊營養師諮詢

新年送自己一份 健康大禮

作為一個已經提供個人營養諮詢與輔導服務超過十年的註冊營養師，我也常遇到不知道什麼時候需要看營養師的人士，或者不清楚營養師可以如何幫助實現健康目標。網上沒有科學證據的健康信息，以及臉書、微信等社交平台良莠不齊的營養技巧，往往讓很多朋友無所適從。因此，諮詢經過嚴格訓練，擁良好職業素質的註冊營養師才是幫助您健康飲食的最佳之道。關注健康的朋友們，新年何不送自己一份這樣的健康大禮？

實現健康目標：營養師 VS 醫生

營養師和醫生都可以幫助您健康，但是營養師和醫生本質上有些區別：

營養師	醫生
預防與控制疾病	專注治療疾病
運用飲食調理	使用藥物治療
改變觀念習慣	改善身體機能
全面改善日常生活	治療某一特定疾病

營養師可以幫您解決以下問題：

- 體重管理：增加、降低、或者穩定體重
- 提高免疫力
- 提升活力
- 預防慢性病
- 延緩衰老性疾病
- 疾病管理：糖尿病、心臟病、癌癥、過敏性大腸綜合症 (Irritable bowel syndrome)

►與省衛生廳長

萊克(Terry Lake)

進行營養諮詢



「註冊」營養師 多兩個字差別大

在加拿大，只有「註冊營養師 (Registered Dietitian, or RD)」才是受政府監管的正規營養師。所有的註冊營養師都需要經過4年的大學課程學習，以及1年的醫院實習，並要通過嚴格的從業資格考試，方可拿到「註冊營養師」執照。相反，「營養師 (Nutritionist)」則是一個不受監管的稱號。任何人都可以自稱為營養師，不論他是否經過相關專業的訓練。所以在尋找營養師的時候，一定要看清是不是「註冊營養師」。同時，只有註冊營養師提供的諮詢服務可以使用延伸醫療保險支付。

註冊營養師診所面面觀

• 初次諮詢：

與註冊營養師的初次諮詢通常長達60-75分鐘。當您來到營養師診所之後，會由營養師助理先為您進行初步身體檢查，例如身高、體重、血壓、體脂比等，之後，註冊營養師會和您面對面交流，全面了解您的健康情況和您的日常飲食習

慣。然後根據您的日常食物類別、份量、食用次數，對您的營養攝入情況和飲食習慣做出評估。最後註冊營養師會根據獲取的信息與您討論制定最合適您的健康目標，從而為您度身打造營養計劃。

• 跟進諮詢：

跟進諮詢通常從檢視上周的飲食情況開始。註冊營養師會評估您對營養計劃的實施情況，並針對您遇到的問題進行討論。通常每次諮詢時，註冊營養師都會就您關心的問題，選擇1-2個主題進行詳細交流，給予營養建議並教授健康飲食方法。最後根據諮詢的情況，營養師會和您一起調整之前的飲食計劃，以讓您更好的達成您的健康目標。

• 其他服務：

• 定制餐單

註冊營養師可以針對您的健康需求定制一周七日個性餐單，其中包含針對各類健康狀況的營養食譜，幫您改善高血脂、高血壓、糖尿病等健康問題。

• 超市之旅

註冊營養師帶領進行超市之旅，解析您



日常購買的食品是否健康，教會您如何選擇健康食品。

• 健康講座

健康講座為您提供營養新知識，現場烹飪演示幫您把健康煮食方法帶回家。

誰來埋單？

• 延伸醫療保險 (Extend Health Insurance)

雖然MSP並不包含註冊營養師診所諮詢服務，然而很多公司的延伸醫療保險都包含了註冊營養師服務。如果您辦公的公司或者機構有為您購買延伸醫療保險，您可以查詢具體保險條例。

• 無需醫生轉診

前往註冊營養師診所諮詢，並不一定要家庭醫生的轉診（請查詢您的保險條例）。您可以直接聯繫註冊營養師診所，預約諮詢時間。

營養白皮檔案



▼卑詩工作安全局
(WorkSafe BC) 健
康博覽會與員工進
行營養諮詢



▲ASPAC健康講座營養諮詢

Peter (化名)，22歲，兼職工作的UBC大學生

見營養師的原因：過去兩年體重暴增，體重已達到205磅。BMI體重指數計算已達肥胖程度。新陳代謝慢。同時有痛風、高血脂等問題。

致肥元兇：喜歡吃甜食，零食。不喜歡運動，每天玩4-5小時的電腦遊戲。經常半夜2-3點才睡覺。

經過6個月的營養師輔導和鼓勵後的成果：成功減掉40磅脂肪。血脂返回正常。達成了他設定的健康目標。

在飲食、運動和生活習慣上的正面改變：

他逐漸的改變了自己的飲食習慣並開始欣賞簡單而原始的食物。現在Peter每星期會去健身房鍛煉2-3次，讓他感到精力更充沛，自信心增強，自然會採取更積極的生活態度。

如果您想快樂的保持健康體重，那就必須從改變飲食習慣、持續運動和正面的態度開始。註冊營養師可以幫您達到這些目標！