

第二個星期

營養之道

NUTRI COACH
筆者: May Wong (UBC營養學畢業生)
編輯: 註冊營養師姚婉芬

活得健康講座

營養與健康 小小改變，大大得益

地點: 列治文圖書館 Richmond Public Library

講師: 註冊營養師姚婉芬

費用: 免費

報名: www.yourlibrary.ca/events

查詢: 604.231.6413

營 養 月

100餐的健康旅程 (上)

一年一度的三月營養月又到了。誰不想身體健康？可是忙碌的都市人都缺乏時間去照顧好自己的身體。飲食均衡不但能讓我們身體健康，還可以讓我們心情變好。可是想要達到健康目標也不是一時三刻能夠做到的。凡事都需要循步漸進，讓我們的身體慢慢習慣和適應。我們一個月裡大約會吃到100餐。我們趁著營養月，為我們這個月的100餐做一些健康改變吧。今年加拿大營養師協會設計了五個星期的健康計劃，當中包含著健康貼士幫助你們邁向健康的態度！

做好準備！GET READY!

從小小目標和變化開始，然後堅持到最後。

- 在每一餐裡，吃多一點蔬菜
- 選擇全穀類
- 注意餐點的份量：Portion control!
- 想吃零食的時候，多選擇水果。減少吃高糖份和鹽份的零食。
- 多喝水，少喝汽水或高糖份飲料

櫥櫃和冰箱大改造—當家裡隨時都有健康食材的時候，想準備營養豐富的食物也會比較容易！

- 蔬菜和水果：新鮮或冰的、乾果、罐頭
- 全穀類：燕麥、大麥、藜麥、粉麵、餅乾、麵包、麥片
- 奶類：牛奶、芝士、乳酪、酸牛奶 (Kefir)
- 果仁，種籽類和果仁醬：南瓜子、亞麻籽、天然花生醬
- 罐頭或乾莢果類 (Pulses)：扁豆、鷹嘴豆、紅腰豆
- 雞蛋：原隻雞蛋、蛋白
- 魚類：冰的魚柳、罐頭吞拿魚或三文魚
- 肉類：冰鮮的紅肉、火雞肉、雞肉

THE FIRST WEEK

第一個星期



想看更多的
簡單早餐食譜，
可以瀏覽：
www.cookspiration.com

重質不重量！QUALITY COUNTS!

在選擇食物的時候，質量一定比數量重要！健康滋補的食物可以促進身體新陳代謝和有助身心健康！

可以從簡單的目標開始 — 改變每一餐和零食的質量。

漫長的工作天正在等著你，讓豐富的早餐做你的電源，為你補充體力！

趕時間的時候：

- 將冰的水果，乳酪和牛奶放進攪拌機拌均勻，做一個超級水果冰沙。想再增加纖維和蛋白質，可以加入菠菜和磨碎的亞麻籽。
- 把花生醬，香蕉和各種果仁和乾果用全麥墨西哥薄餅包著。這樣就可以在上班或上學的路上享受著脆脆的早餐了。

不趕時間的時候：

- 用墨西哥薄餅包著炒蛋，扁豆或豆腐，紅椒，牛油果和莎莎醬 (Salsa)。把墨西哥薄餅輕輕的煎香，即可！
- 在煎好的西多士上放乳酪，葵花籽和炒熟了的蘋果片。

選擇飲料的時候也要變聰明！減少飲用高糖份和高脂飲料。

- 喝汽水的確很爽，可是它的糖份實在太高了。可以選擇有汽的礦泉水或有汽的果汁。
- 喜歡和拿鐵嗎？包含著多牛奶的拿鐵有時候也是個不錯的選擇。嘗試不要加任何糖漿和奶油。也可以要無咖啡因的拿鐵！
- 喜歡喝茶？無論是冰或熱的紅茶，綠茶和花茶都是不錯的選擇。可是記得不要加砂糖或蜜糖，這樣才能享受茶的醇香。

想知道更多關於營養月的資訊，可以到 dietitians.ca/gettheapps，下載有關營養月的 apps！註冊營養師姚婉芬是加拿大營養師協會營養月的BC省代言人，在三月份會透過不同傳媒和大家分享營養月的訊息和大小活動。詳情請瀏覽 <http://libranutrition.com/calendar/>

素食穀類沙拉 配芝麻醬

份量: 六人用

材料 - 沙拉醬：3湯匙 芝麻醬 Tahini | 3湯匙 白醋 | 1茶匙 薑蓉 | 1瓣大蒜，切碎 | 1湯匙 菜籽油 | 3湯匙 滾水 | 適量 鹽和胡椒

材料 - 沙拉：2杯 糙米煮熟 | 1杯 綠或黑扁豆煮熟 | 3湯匙 刀草切碎 | 2杯 菠菜切碎 | 1杯 紅椒切絲 | 1杯 紅蘿蔔刨絲 | 1杯 金菇或其它菇類切片 | ½ 杯 南瓜子

做法：

- ① 將芝麻醬、醋、薑蓉、大蒜和菜籽油混合至均勻。加入滾水、鹽和胡椒，拌勻，待用。
- ② 在另外一個碗裡，把米飯，扁豆和刀草混合好。用鹽和胡椒調味。
- ③ 將菠菜、紅椒、紅蘿蔔、金菇和南瓜子均勻放在米飯上。
- ④ 淋上芝麻醬，即可！

