



營養月： 100餐的健康旅程（上）

註冊營養師姚婉芬不時收到求診人士和讀者大大小小有關營養的問題，現透過心聲週報為大家解答。

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

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大小小活動。請瀏覽libranutrition.com/calendar/。

一年一度的三月營養月又到了！今年營養月的主題是：100餐的健康旅程。在三月裏，我們將會吃到大約100餐。加拿大營養師協會針對這100餐設計了五個星期的健康計劃，幫助我們循序漸進，邁向健康的生活態度！那麼我們如何能從點滴做起，讓我們的飲食更健康呢？

第一個星期：做好準備！

Q：我知道健康飲食很重要，但是多年的飲食習慣真的很難改，我應該怎麼辦？

A：飲食習慣要改變確實不是一朝一夕的事情。加拿大營養師協會推薦我們從小目標和變化開始，然後堅持到最後。您能夠做到的的小目標包括：

- 在每一餐裡，吃多一點蔬菜
- 多選擇全穀類
- 注意餐點的份量
- 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

Q：我已經準備好要健康飲食了，第一步我應該做什麼？

A：步向健康飲食，可以先來個櫥櫃和冰箱大改造！讓家裡隨時都有健康食材，準備營養豐富的食物也會變得比較容易。您可以在櫥櫃和冰箱備上：

- 蔬菜和水果：**新鮮或冷藏的，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，種子類和果仁醬：**南瓜子，亞麻籽，天然花生醬
- 罐頭或乾果類(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

第二個星期：重質不重量！

Q：我是個上班族，如何才能忙在忙碌的早上準備出高質量的早餐？

A：加拿大營養師協會為我們提供了一些早餐小貼士，可供您參考：

- 將冷藏的水果(如草莓，藍莓)，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裹。這樣就可以在上學或上班的路上享受著脆脆的早餐了。

週一素食烹飪班

註冊營養師營養師姚婉芬，FM96.1“Sunday有營人”和“名人愛廚房”的營養師主持人Jo Jo，會教你如何將素菜加入有營元素和介紹多種Superfoods(超級食物)。Chopped Canada得獎大廚Alana Peckham將示範以下三款新派素菜：

1. 健心三式豆意大利湯
2. 暖胃蘋果咖哩藜麥沙拉
3. 超人氣亞麻籽蜜棗麥片配奇亞籽布丁

屆時將有免費試食，並有機會贏得豐厚禮品。

日期：2016年4月23日(星期六)

時間：英語：上午10:00 - 下午12:00
粵語：下午 1:30 - 3:30

地點：Richmond Caring Place，列治文加愛中心
7000 Minoru Blvd (中僑列治文辦事處同址)

費用：\$20(長者或預購成人票)，\$25(當天)
(每人可免費攜帶一位小童)

報名：www.libranutrition.com

購票：Evenbrite.com (網上瀏覽詳情)

查詢：info@libranutrition.com或778.999.7554

- 如果您想看更多的簡單早餐食譜，可以瀏覽www.cookspiration.com

Q：除了食物以外，我應該如何選擇高質量的飲料，從中攝取更多的營養呢？

A：選擇飲料時，一定要注意糖份和脂肪的含量。可以選擇水，有汽礦泉水或無添加糖的飲料。喝咖啡時，可選擇包含著多牛奶的拿鐵(latte)。嘗試不要加任何糖漿和奶油。對於喜歡喝茶的朋友，無論是冰或熱的紅茶、綠茶、抹茶和花茶都是不錯的選擇。

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。

資料搜集：May Wong (UBC營養學學士)

-- 自閉症知多少 --

本文資料由Autism Society of British Columbia提供

個性化支援服務(Personalized Supports Initiative)

什麼是個性化支援服務(PSI)？

卑詩社區生活服務機構(CLBC)於2010年2月推出個性化支援服務項目，為患有生長發育疾病的患者提供個性化支持服務。PSI可以為患有適應功能性疾病，例如胎兒酒精中毒綜合症(Fetal Alcohol Spectrum Disorder, FASD)或自閉症譜系疾病(Autism Spectrum Disorder, ASD)。而ASD也被稱為廣泛性發育障礙(Pervasive Development Disorder, PDD)。

誰應該申請個性化支援服務？

對每天的日常生活(適應功能)存在顯著挑戰，以及被確診為FASD或ASD的成人可以申請。年滿16歲的青少年也可以提前申請，並從達到19歲開始接受卑詩社區生活服務機構的幫助。一旦成年患者申請PSI服務，CLBC需要確認他們不符合CLBC發育障礙服務資格。

PSI服務具體是做什麼的？

PSI服務將為符合條件的成年患者，以個性化的方式，協調社區內現有的支持資源，幫助成年患者維持或增強他們的獨立生活性。PSI將補充，而非取代現有的支援服務。必要時，PSI可以為患者提供諸如支撐生活、就業扶持、技能發展、家政服務、社交網絡穿等資金幫助。

個性化支援服務如何運作？

個人或者家屬可以通過聯繫當地CLBC辦公室負責PSI項目的工作人員提交申請。工作人員將核實申請人的資格，評估其個人需求，並與旗下支持服務團隊合作，建立個人服務計劃。CLBC工作人員將與其他提供的相關支持的機構或社區成員協調合作，當社區內的志願服務無法提供，PSI工作人員將幫助成人患者家庭尋求經濟贊助，或聯繫本地域提供相關服務的其他社區機構。

什麼樣的人滿足條件？

為了滿足PSI項目的條件，成人患者必須證明自己並不具有發育障礙。此外，他們必須持有某些專業人士撰寫的書面評估證明，認可證實該成人被診斷為FASD或ASD，且社會生活適應能力具有局限性。自適應功能評估必須由專業醫生完成：

- 獨立行為水平(Scale of Independent Behaviour)
- 適應行為度量表(Vineland Adaptive Behaviour Scales)
- 適應行為評估系統(Adaptive Behaviour Assessment System)

如果有任何與PSI項目有關的問題，可以登錄CLBC網站www.communitylivingbc.ca了解詳情。

Community Living British Columbia

1.877.660.2522

Airport Square — 7th Floor

1200 West 73rd Avenue, Vancouver

如有任何關於自閉症的疑問或需要，請聯絡

Autism Society of British Columbia：

info@autismbc.ca

604-434-0880

#303-3701 East Hastings, Burnaby

讀者亦可於該網址查看自閉症相關信息：

www.autismbc.ca