營養之道
NUTRI COACH

筆者：「樂健營養」陸可澄和文雅
審稿、編輯：註冊營養師姚婉芬
食譜：姚婉芬
相片：胡嘉欣

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大小小活動。詳情請瀏覽 http://libranutrition.com/calendar/

營 養 月

100餐的健康旅程（下）

剛過去的三月份是加拿大營養月。今年的主題是100餐的健康旅程，旨在鼓勵大家在一個月裏循步漸進做出一些健康小改變。上期的知味教大家如何作好準備，今期介紹加拿大營養師協會為我們設計第三到第五個星期的健康計劃。

THE THIRD WEEK

第三個星期

要健康飲食，食物的份量和吃什麼同樣重要。下面這些小貼士可以幫助我們有效控制食物的分量。

- 用雙手估計食物份量大小（具體方法見下）。
- 用較小尺寸的盤子和碗用餐。
- 視線範圍內請不要放置「享受型」小食，減低蠶食的機會。
- 多吃纖維和豐富蛋白質的食物以提高持久的飽足感 。

得心應手 — 用雙手估計食物份量大小

想知道自己有否吃得太多或太少？可以用你的手嘗試估算這些尺寸：

- 1杯有葉蔬菜或1整個水果 = 1個拳頭。
- 新鮮，冰鮮或罐裝蔬菜 = 1/2個拳頭。
- 1片麵包或1/2個麵包圈 = 1隻手。
- 1杯牛奶或3/4杯乳酪= 1個拳頭。
- 50克芝士= 2大拇指。
- 一份雞肉=手掌心的大小 。
- 3/4杯豆類（例如扁豆，黑豆，鷹嘴豆）= 1個拳頭。

THE FOURTH WEEK

第四個星期

嘗試新食物！

健康的食物也可以令你吃得津津有味！烹飪時發揮小小創意，嘗試新的食物和味道，常常更新您的食譜。一些小改變讓您的健康飲食更有趣。

所有味蕾各就位！是時間嘗試新的食物了。

不知道怎樣開始嘗試新的食物？這些美味的「煮」法一定能引起你的注意：

- 混合新鮮紫甜菜頭、啤梨、羊芝士和亞麻籽，加些檸檬醋汁做沙津，既有豐富色彩又有口感。
- 用少許牛油炒香蘋果，撒上肉桂並加上烤好的燕麥、核桃碎和乳酪，就做成了一份精美的週日早餐。

還在叫外賣嗎？不如嘗試自己做個快捷可口的簡餐。

常常依賴外賣？試試下面這些簡單方法！

- 與孩子一起料理飯菜：跟孩子一起試做料理。家庭墨西哥栗米卷、菜肉捲餅、沙津都是不錯的選擇。大家互相幫忙， 準備飯菜就更容易了。
- 在幾分鐘內製造自己的比薩：在全麥薄餅上塗上番茄醬，再放上美味的芝士和烤好的蔬菜。

更多美味煮意，請訪問：www.cookspiration.com

THE FIFTH WEEK

第五個星期

習慣成自然！

提前準備：提前思考自己生活可能遇到的影響健康飲食的難處，並想想應對的方法。
太忙？給自己準備一些可以隨身攜帶的健康食物，比如乳酪、堅果或者水果。
壓力？無聊？悲傷？不要為了饑餓之外的理由食用食物，這會導致飲食過量。
外食？在網上提前查看餐廳菜式的營養信息，幫您做出更健康的選擇。
派對？出發前先吃一點小食，可以幫您避免在派對上吃得過多。
聚餐？嘗試盡量慢一些吃，在感到飽時及時停下，不要吃到撐。

Maple Pumpkin Muffin

蜂糖南瓜鬆餅

材料 - 沙拉醬：1/3 杯烹調級亞麻籽油 | 1/2 杯楓葉糖漿或蜂蜜 | 2隻雞蛋，放至室温 | 1杯南瓜泥（Pumpkin puree）| ¼杯奶（依您的喜好選擇，如杏仁奶）| 1茶匙烘培蘇打（Baking soda）| 1茶匙香草精（Vanilla）| ½ 茶匙鹽 | ½茶匙肉桂粉，外加少許用於灑在表面 | 1/4茶匙肉豆蔻 | 1/4茶匙多香果或者丁香 | 1 3/4杯全麥粉 | 1/3 杯傳統燕麥

做法：

1. 預熱烤箱至華氏325度(攝氏165度)。如果需要，將鬆餅烤盤塗上黃油或者噴上烹飪防粘噴霧（如果用不粘烤盤，則不需要做這一步）。
2. 在一個大碗中，將烹調級亞麻籽油和楓葉糖漿或蜂蜜一起攪拌。加入雞蛋，攪打充分。加入南瓜泥和奶，之後加入烘培蘇打、香草精、鹽、肉桂、肉荳蔻和多香果或者丁香。
3. 加入麵粉和燕麥並用一個大勺子粗略拌勻。如果你喜歡添加其他食材，如堅果、巧克力或者果乾，現在可以把它們加入。
4. 將拌好的麵糊平均分到10個鬆餅杯裡。其高度應比普通鬆餅麵糊稍高一些。烤23-26分鐘（或者直到你用一個牙籤插入鬆餅，拔出之後牙籤上沒有任何麵糊）。將鬆餅連烤盤放在架上晾涼，然後再移出烤盤，味道更佳。