營養月：100餐的健康旅程（下）

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

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

一年一度的三月營養月馬上就要結束了。大家有沒有利用在三月裏吃到的100餐，每餐改變一點點，循步漸進的邁向健康呢？今期我們將介紹加拿大營養師協會針對營養月設計的最後一個星期的健康計劃，幫助我們鞏固之前四周養成的健康飲食習慣。

第五個星期: 持之以恒！

Q：我知道健康飲食很重要，但因工作太忙沒有辦法堅持了，我應該怎麼辦？

A：其實有很多小提示可以幫助我們食得健康又省時。您可以試試下面這些小方法：

- 在廚房裏貯備健康的食物，比如蔬菜、水果、酸奶、芝士、水煮蛋、種子類食物和全麥麵包。
- 在周末的時候煮上一鍋湯或燉肉，放進冰箱裏，這可助在工作日解決晚餐吃什麼好的問題。
- 煮一次，吃兩次。做一份健康食物，分兩次吃。
- 購買一些健康又方便的食物，如冷凍蔬菜、冷凍魚柳和豆類罐頭等。

Q：我每次壓力大的時候就會吃很多東西，吃完又後悔沒有堅持健康飲食，我該怎麼辦？

A：為了飢餓之外的理由（如情緒問題）吃東西，特別容易在您毫不察覺的情況下吃多了。所以在您準備開始吃食物之前，要問問自己，是不是真的餓了？如果不是，就最好將手中食物放下。出去走走是一個特別好的舒緩壓力的方法。另外，在平時吃東西的時候一定要避免邊吃東西邊做別的事情。比如邊吃邊看電視、玩電腦等等。這些行為容易影響您的飲食習慣，讓您傾向於用食物來解決情緒問題。

Q：馬上要到復活節了，有好多飯局我需要參加。在餐館吃飯的時候我應該怎麼堅持健康飲食呢？

A：外食的時候的確比較難保持健康飲食。加拿大營養師協會給出了下面這些小貼士，或許可以幫到您。

- 選擇小份或者半份的食物，或者只吃一半的主菜，將另一半打包給下一頓。
- 向服務生要求加入額外的蔬菜。或者用蔬菜來代替米飯、意面等主食。
- 如果點沙拉，讓服務生將沙拉醬放在旁邊，然後您自己按需添加。
- 喜歡甜點？試試迷你甜點或者和朋友一起分享，幫您既享受美食又控制卡路裏。

Q：還有那些渠道我可以獲得營養相關資訊呢？

A：最近樂健營養正和列治文公共圖書館合作，進行「營養與健康」系列講座。在3月12日我們已經進行了第一期講座。在場的50多位聽眾和我們一起分享了如何在每餐做出小小改變，獲得大大健康得益。我們將在4月9日舉辦第二期題為「提高免疫力，抵抗春季過敏」的講座。如果想參加，請致電列治文公共圖書館的中文報名熱線604-231-6462。更多講座和營養相關資訊，可以關註樂健營養網站www.libranutrition.com

資料搜集：文雅

週一素食烹飪班

想了解更多彈性素食飲食法? 齊來參加「週一素食烹飪班」

「樂健營養創辦人」和「加拿大營養師協會營養月代言人」Amy，FM96.1「Sunday有營人」和「名人愛廚房」的營養師主持人Jo Jo，會教你如何在素菜加入有營元素和介紹多種Superfoods（超級食物）。知名烹飪節目Chopped Canada得獎大廚Alana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

Living Well Health Series in Cantonese

營養與健康 粵語講座

星期六上午10時半-11時半 Saturday 10:30-11:30am

三月 12 日 小小改變, 大大得益
四月 9 日 提高免疫力,抵抗春季過敏
五月 14 日 食得經濟, 食得健康

講員簡介

姚婉芬註冊營養師畢業於 UBC 大學, 憑著傑出的成績以及熱心從事社區工作。她多次得到 UBC 頒發的獎學金和加拿大全國優秀營養實習師的榮譽,本年更是唯一的中國人榮獲加拿大營養師協會的領袖才能獎。

姚婉芬提供專業的營養顧問服務,設計個人的飲食計劃,能幫助大眾預防和管理慢性疾病。她最擅長教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法。

她操一口流利的英語，普通話和廣東話。經常出現在新時代電視大城小聚，AM 1320 家車熱線.節目中，亦常常接受星島日報和明報採訪, 並為飲食雜誌寫有關營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊/研討會也具備十分豐富的經驗。

列治文公共圖書館

To register, visit www.yourlibrary.ca/events or call Richmond Public Library at 604 231 6413.

報名或查詢請到 www.yourlibrary.ca/events 或電 604 231 6462 華語服務 .

Libra NUTRITION

Richmond Public Library