



周一請吃素，「彈性素食」新食尚（下）

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

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

最近很流行一個“彈性素食”的概念。“彈性素食”的英文“Flexitarian”是由flexible(靈活的)和vegetarian(素食)兩個字所組成。它是指每周選擇一天或幾天吃素，其餘時間正常飲食，特別適合想增加蔬果但是又不想完全告別肉類的人士。上期我們已經介紹了“彈性素食”的眾多好處。今期就來看一看怎麼開始健康的彈性素食。

Q：每周素食一天可以幫助排毒嗎？

A：肉類、蛋類、奶類等動物性食品皆屬於酸性食物，如果長期食用或吃得過多，都會造成酸鹼失衡，若體內酸性成分增加，皮脂腺油脂分泌旺盛，容易造成毛孔粗大、皮膚油膩等。植物性食物熱量低，屬於鹼性食品，含豐富的膳食纖維、抗氧化因子及維生素，有效促進新陳代謝，排出體內毒素。每周素食一天，不僅總脂肪攝取量減少，幫助控制體重和排毒，保持健康的體態。

Q：我覺得吃素食很容易餓，怎麼辦？

A：很多人覺得吃素食容易餓，這其實是因為少了能提供飽足感的重要營養素——蛋白質。您可以試試“植物性蛋白質食物”，比如各種豆類、堅果、種子、豆腐、穀物、花生醬、堅果醬等。當然也別忘了牛奶和雞蛋也是富含蛋白

質。由於植物性蛋白質不像動物性蛋白質那麼完整，建議搭配豆類與穀類一起食用，以互補不足的必需氨基酸。在素食中注意添加這些富含蛋白質的元素，幫您吃得健康、營養又飽足。

Q：我想開始彈性素食，有什麼好建議嗎？

A：素食更注重安排。下面是一些關於素食三餐的小貼士，希望能幫到您：

素食早餐：早餐最要注意多樣化。還記得加拿大食品指南裏的食物分組嗎？四組食物包括：蔬菜和水果、糧食類食品、奶和替代品、肉類及替代品。一份營養均衡的早餐，至少需要其中3組食物。

素食午餐：午餐要營養豐富，又不能給消化系統增加太多負擔。素食午餐的確是個好主意，在蔬菜水果主食之外，注意用豆類、堅果或者雞蛋增加一些蛋白質攝入。

素食晚餐：素食不一定就絕對健康。與普通飲食一樣，只有用心安排、均衡營養，素食才能最大程度的發揮它的健康功效。檢視餐食的色彩是一個最簡單的評價營養均衡的方法。餐食色彩越豐富，越能為您帶來更多的健康好處。

資料搜集：文雅 邱靖軒

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

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，會教你如何將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

營養工作坊

註冊營養師姚婉芬和其帶領的「樂健營養」團隊成員，定期舉辦超市營養之旅和互動工作坊，欲知詳情，請瀏覽「樂健營養」的網站www.libranutrition.com或電郵至info@libranutrition.com

HUNGRY HIPPO

親子營養之旅

免費

幫助您的孩子：管理體重，提高免疫力，快高長大
由註冊營養師 Amy Yiu 帶領小朋友到超市認識蔬菜和水果的知識！

親子同努力，贏在營養起跑線

家長： 學習均衡食物選擇 學做精明的消費者 獲得最新營養資訊	小朋友： 快樂學習蔬果營養 參與有趣互動遊戲 建立良好飲食習慣
--	---

適合兒童年齡：5-12 歲
時間日期：
4月17日 2016 (星期日) 11:30am 至 12:00pm
4月29日 2016 (星期五) 5:00pm 至 5:30pm

免費贈送 Hungry Hippo 手冊一本

地點：列治文佳廉超市 (PriceSmart Foods)
8200 Ackroyd Road, Richmond

報名方法
網上：www.libranutrition.com
親身：PriceSmart Foods Richmond 顧客服務處
問題：info@libranutrition.com
查詢：604-704-1165(中英粵)

歡迎個人、學校、教會、及社區團體預約參加

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。