



母親節快到了!

註冊營養師姚婉芬(Amy)是加拿大營養師協會營養月的BC省代言人，會透過不同傳媒和大家分享營養的資訊和活動，請瀏覽www.libranutrition.com

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

大家有沒有想到送什麼禮物給媽媽呢？不如今年花點心思親手

準備一頓豐盛又健康的晚餐！很多有“營”的食物還可讓人吃出好心情，亦提供女仕必需的營養素。那麼媽媽需要什麼營養素？在那些食物找到呢？

1. 鈣

大家都知道，鈣與骨骼密切相關。但鈣與神經系統的關聯可能就不那麼被人熟知了。當鈣缺乏時神經系統處於過度興奮的狀態，就會很容易產生負面情緒，例如，脾氣急躁，容易生氣上火。

鈣的主要食物來源：奶製品，豆腐，綠葉菜，堅果

2. 維生素D

這些年，維生素D成為了營養界的新寵之一。我們知道，維生素D來自陽光，能幫助鈣的吸收。而且陽光是抵抗抑鬱症的一劑毫無副作用的良藥。有研究發現，太陽光照少的地區，抑鬱和自殺的比例都相對比較高。

維生素D的主要食物來源：奶製品，添加維生素D的豆漿，杏仁奶等

3. 奧米加3脂肪酸 (Omega-3 fatty acid)

奧米加3脂肪酸被認為是血管中的清道夫。而近期研究也發現它對人體大腦的發

育也有著不可替代的作用。奧米加3脂肪酸的充分攝入能幫助調節負面情緒，使我們對未來有著更正面積極的態度，更能有效預防抑鬱症。

奧米加3脂肪酸的主要食物來源：三文魚，亞麻籽

4. 多酚類

多酚類物質可是不可多得的降壓高手。當心情不好，壓力大，生氣，上火的時候，來上一杯綠茶，貼心更養心。

多酚類物質來源：綠茶

5. 膳食纖維

我們通常知道膳食纖維能幫助調節腸胃功能並降低膽固醇。除此之外，研究發現，膳食纖維還能降低體內的壓力荷爾蒙，皮質醇。所以，膳食纖維名副其實是對我們身心的雙重保護。

膳食纖維的主要食物來源：新鮮蔬果；五穀雜糧，豆類

6. 碳水化合物

“減肥不能吃飯”，“澱粉最增肥了”，這些耳熟的減肥技巧想必大家都聽厭了吧？我們暫且先不評論他們的對與錯。但是否會發現，我們餓著的時候，更容易發脾氣，心情煩躁，難入睡？那是因為神經系統斷糧！碳水化合物恰恰是神經系統的主要能量來源。所以為了有個好心情，我們也不能斷了碳水化合物。

碳水化合物的主要食物來源：五穀雜糧

暖胃藜麥蘋果沙拉

食譜由 Alligga 亞麻籽煮食油主廚 Alana 提供

份量：4人食材

- 1 個 洋蔥(小)，切碎
- 1/4 杯 蘋果汁
- 2 瓣 蒜頭，切碎
- 2/3 杯 紅藜麥(red quinoa)
- 1/3 杯 亞麻籽煮食油(Alligga Flaxseed cooking oil)
- 1 杯 四季豆
- 1 大匙 咖哩粉(Madras curry)
- 1 大匙 鹽
- 2 顆 青蘋果

步驟

1. 將藜麥，鹽和清水放在鍋內煮滾，然後調至中火煮。當藜麥變軟時，會有一些小白圈浮上水面，即可。
2. 將藜麥瀝乾，備用。
3. 將蘋果去皮並切丁。四季豆可切丁或切半，備用。
4. 把亞麻籽煮食油煮熱並爆香洋蔥和蒜頭。煮1-2分鐘，直至洋蔥變金黃。
5. 加入鹽和咖哩粉，拌勻，再煮約1分鐘直至入味。
6. 加入蘋果，蘋果汁和四季豆。
7. 最後，加入藜麥。把所有材料拌均勻並煮熟，即可。
8. 沙拉可凍食或熱食，亦可作前菜或主菜！