



姚婉芬  
Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工，榮獲UBC獎學金和營養師協會頒贈的領導才能獎。現擔任加拿大營養師協會發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打做「營」男「營」女。

很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

網址：

[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)

電郵：

[info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)

診所地址：

Momentum Wellness Centre,  
Unit 210-8140 Cook Road,  
Richmond, B.C., V6Y 1V1

診所電話：

778.999.7554

(敬請預約)

# 心臟健康 生活指南

## 保持平衡，享受生活！

今年春季，筆者為列治文圖書館擔任了一連三場的營養與健康講座講師，因反應熱烈，再被邀請在本年秋季九月至十一月舉辦另外三場“食得健康粵語”講座。首場講座的主題是“心臟健康生活指南：保持平衡，享受生活！”，今期的文章率先為大家介紹健心飲食的小貼士。

均衡健康的飲食和保持良好的體重可以降低您的膽固醇和甘油三酯水平，從而降低您患上心血管疾病危險，如心臟病或心肌梗塞，以及改善您的整體健康指數的重大開始。

大家可考慮遵從低飽和脂肪和反式脂肪 (Trans Fat) 的飲食，其好處包括：

- 降低“壞的”膽固醇 (LDL-C)
- 減少動脈阻塞的機會
- 促進更好的血液循環

少吃脂肪，尤其是提高您血液膽固醇的飽和脂肪和反式脂肪。肥肉、家禽的皮、高脂乳製品、椰子和棕櫚油含有最多的飽和脂肪。不飽和脂肪則大部分在蔬菜油裏。來自氫化油脂的反式脂肪酸，如硬人造奶油和起酥油，則在許多的加工食品和包裝食品裏。

## 您贏了！

降低膽固醇和甘油三酯的水平可降低患上心血管疾病的危險，如心臟病或心肌梗塞。對某些人，除了改變飲食外，還可能需要服用一些降低膽固醇的藥物，以達到建議的目標水平。與您的醫生或註冊營養師共討治療計劃並積極參與，成功地達到您的目標。

如大家想認識更多對心臟有益的營養食品 and 怎樣從日常飲食中作出少許的改變，而得到大大的得益！歡迎報名參加九月份的講座！

## 營養與健康講座

主題：心臟健康生活指南—保持平衡，享受生活！

日期：9月10日上午10:30至11時45分

地點：列治文圖書館 (Richmond Public Library)

講師：註冊營養師姚婉芬

費用：免費

報名：[www.yourlibrary.ca/events](http://www.yourlibrary.ca/events)

查詢：604.231.6413

# 多元化是生活情趣!

食物組別	經常食用	不經常食用	避免
肉類及其替代品	<ul style="list-style-type: none"> <li>少量瘦肉</li> <li>去皮的雞肉和火雞</li> <li>魚肉：每週2-3次</li> <li>豆類（豆、小扁豆、豌豆）</li> <li>豆腐、大豆發酵食品</li> <li>非氫化的花生醬：每份2湯匙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蛋黃：每週2-3次</li> <li>貝殼類水產</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥肉</li> <li>肉醬</li> <li>熏肉、香腸、冷葷、加工肉類、意大利臘香腸、大臘腸</li> <li>內臟（肝臟、腎臟等）</li> </ul>
牛奶產品	<ul style="list-style-type: none"> <li>脫脂奶、含有2%奶脂肪（M.F.）或更少的酸牛奶酪</li> <li>含有20%M.F.或更少的芝士</li> <li>凍酸牛奶酪、冰奶</li> <li>低脂淡奶</li> <li>低脂乳脂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全脂奶</li> <li>普通芝士</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>奶油、酸奶油、冰淇淋、奶精</li> <li>含有氫化油的奶製品</li> <li>高脂飲料、冰凍飲料、奶昔、蛋奶酒</li> </ul>
蔬菜和水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>深綠色和橙色的新鮮或速凍蔬菜和水果</li> <li>沙拉（建議每天至少吃五份）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>奶油果：1/8個</li> <li>橄欖：每份5個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>用黃油、奶油烹調的蔬菜，油炸（炸薯條、炸洋蔥圈、天麩羅）</li> </ul>
穀類產品	<ul style="list-style-type: none"> <li>全穀類產品，如麵包、皮塔餅、英式松餅、百吉餅、稻米、意大利粉</li> <li>全穀類食品，每30克份量含有至少2克的纖維或熱穀類</li> <li>燕麥糠穀類食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>格蘭諾拉類型的穀類食品</li> <li>店鋪買的華夫餅和薄烤餅</li> <li>餅乾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高脂鬆餅</li> </ul>
其他 — 脂肪和油	<ul style="list-style-type: none"> <li>橄欖油、芥花籽油、大豆油、花生油、紅花油、葵花籽油、玉米油、芝麻油</li> <li>非氫化的人造黃油</li> <li>低脂沙拉醬：每份1湯匙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅果和種子（限制數量）</li> <li>蛋黃醬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黃油、豬油、熏肉脂肪、椰子和棕櫚油</li> <li>硬人造黃油</li> <li>植物起酥油</li> <li>奶油芝士、氫化脂肪</li> </ul>
其他食物 — 零食和甜品	<ul style="list-style-type: none"> <li>普通爆米花、無鹽脆餅</li> <li>普通低脂曲奇、天使蛋糕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖果、冰棒</li> <li>低脂果子露</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>巧克力、薯條、牛油爆米花</li> <li>餡餅、大如蛋糕的鬆餅、新月形麵包、千層酥、油脂圈餅、甜麵包、蛋糕、曲奇</li> </ul>

## 夏日蔬果與穀物沙律 | 份量：3-4人

食譜由註冊營養師Jo Jo Wang提供

### 沙律醬 • Salad dressing

甜味增 Sweet miso	1湯匙
米醋	1湯匙
味醂	2茶匙
豉油	2茶匙
楓樹糖漿或蜂蜜	1茶匙
橄欖油	1茶匙
新鮮碾碎的薑	1湯匙
剝皮切碎的大蒜	2瓣
切碎的大蔥	2湯匙

### 沙律 • Salad

煮熟的胚芽米	½杯
煮熟的紅藜麥	½杯
煮熟的普伊扁豆	1杯
切片的香豌豆	½杯
剝皮切絲的豆薯	½杯
切絲的黃瓜	½杯
切半的車厘茄	8-10隻
藍莓	1杯
切碎的薄荷	1-2杯
切碎的紫蘇（可選）	1-2杯

### 步驟

在一個碗里，將所有用作沙律醬的食材打在一起。如有需要，試味和調味。

在另一個大碗里，混合所有用作沙律的食材，淋上沙律醬并攪拌至均勻。

在室溫下食用，或者可在冰箱裡面保存1至2日。

