



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)

## 佳節至

# 營

## 飲食妙法



聖誕節即將來臨，每逢節慶假日，總是少不了與家人和朋友聚餐，而別於其他佳節，12月就好像是馬拉松式聚餐，到處都瀰漫著一股歡樂的氣氛，聚會一個接著一個，加上天氣轉涼，就容易失控的大吃大喝，一不留神，很快就胖了好幾磅。其實只要抓住以下幾個重點，便可幫你吃得健康又放心！

在寒冬時節，火鍋是絕對少不了的美食之一。很多人以為吃火鍋很健康，有肉又有蔬菜，煮完還可以喝上幾碗湯，最後再來個甜品。不過一餐下來，油脂，嘌呤，鈉，和熱量攝

取絕對超標。吃火鍋時要留意肉類的份量，每人每餐大約攝取2-3兩(75g-90g)肉類，盡量增加蔬菜的份量。

湯底則可選擇清高湯，如清雞湯豬骨湯，或蔬菜高湯，像是現在常見的麻辣鍋，酸菜白肉鍋，及牛奶鍋，油脂和鈉的含量都非常驚人，熱量也爆錶，建議少吃。火鍋湯底集結了所有食物的嘌呤(purine)，甚至亞硝酸鹽等，也應少喝，特別是痛風患者更應避免嘌呤較多的食物，包括內臟，肉類，魚類，啤酒及菇類。如果真的想喝火鍋湯，最好在剛開始煮的前30分鐘喝。





在西方的文化裡，聖誕節可是必烤隻大火雞配上薯蓉及雞尾酒。

雖然火雞的脂肪及膽固醇含量不高，但可別小看烹調過程中所加的牛油，建議大家選擇火雞胸肉，切記要去皮和肥肉，而薯蓉裡加了許多牛油及奶油，可替換成橄欖油烤薯塊，減少脂肪的攝取。同時party裡的雞尾酒也處處是陷阱，雞尾酒的酒味不太濃，有帶甜味，易入口，但千萬不要低估了它的熱量，建議以蘇打水(零熱量)取代通寧水。

### 禦寒營養小補充

天氣寒冷，不少人時常會手腳冰冷，除了吃火鍋飲熱湯去取暖之外，有什麼食療妙法去御寒呢？要補身，首先要注意以下幾種營養素：

## 鐵

當人體血液中缺鐵時，體內的氧氣運輸和代謝就會受到影響，而當身體無法產生足夠的熱量時，自然而然的會覺得冷，特別是女性朋友生理期過後都會流失許多鐵，要多注意鐵質的攝取。鐵質每日建議量為18mg(19-50歲女性)，8mg(51以上成人)一定要補充，但切記要適量，及儘可能由食物補充，補充過多容易造成便秘。

**食物：**紅肉，魚類，菠菜，番茄，豆類食品，燕麥，葵花籽，奇亞籽

## 維生素A

除了具有保護視力也可以促進表皮細胞代謝。

**食物：**肝臟，番茄，南瓜，地瓜，胡蘿蔔，魚肝油

當然，要增加新陳代謝和血液循環以產生更多熱能，運動是不可缺少的！

如果大家不想過完佳節後增加七、八磅體重，記得“揀”飲“擇”食啊！祝大家聖誕快樂！

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



**HUNGRY HIPPO**  
**免費親子營養之旅**

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水果知識!

**適合兒童年齡:** 5-12 歲  
**地點:** 列治文佳廉超市 (PriceSmart Foods)  
8200 Ackroyd Road, Richmond  
**時間日期:** 星期日 12月18日; 4:00PM - 4:45PM

**報名方法**  
網上: [www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)  
親身: PriceSmart Foods Richmond 顧客服務處  
問題: [info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)  
查詢: 604-704-1165(中英語)

免費贈閱小食和 Hungry Hippo 手冊一本

歡迎個人、學校、教會、及社區團體預約參加

PriceSmart foods welcome to low prices

Libra NUTRITION

## 維生素C

能幫助身體對植物性鐵質的吸收，植物性食物裡的鐵不易被人體吸收，但如果和維生素C一起食用，便能促進植物性鐵質的吸收，因此，吃素的朋友可以多吃含鐵及維生素C的食物。維生素C同時有助於增強免疫力，可以降低感冒生病的機會。

**食物：**椰菜花，彩椒，深色蔬菜，橙子，奇異果，草莓

## 維生素E

改善血液循環，預防心血管疾病。

**食物：**杏仁，葵花籽，等堅果

