



## 每逢佳節倍思“營”，佳節飲食妙法

註冊營養師姚婉芬可以為你設計一個膳食計劃，提升你的健康指數，維持良好體重，預防和控制慢性疾病。很多伸延醫療保險都包括與營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Momentum Wellness Centre, Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554（敬請預約） 網站：[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)

### 特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

進了十二月，溫哥華的節日氣氛就越來越濃了。佳節在即當然少不了親朋好友聚餐。可是開心的同時，也容易體重加幾磅。那麼假日期間我們怎麼才能在享受美食的同時還能保持營養攝入，不發胖呢？今期我們就來回答一下讀者的關於假日飲食的問題。

#### Q：假日聚餐就容易多吃，有什麼妙法可以控制呢？

A：聚餐時的確容易一不小心就飲食過量，這是不少朋友都會碰到的問題。其實要解決卡路裏吃太多的問題，最簡單的方法就是調整食用送菜的順序。每次吃飯，先喝湯，然後吃蔬菜（大概半盤左右），之後食用蛋白質食物（以雞、魚、植物蛋白如豆腐、豆類為佳），最後再吃主食，盡量限制甜點份量。因為先有蔬菜，湯水墊肚子，其他的高熱量食物自然就不容易多吃啦，也就沒那麼容易發胖了。

#### Q：冬天聚會很多吃火鍋，營養上有什麼要注意的嗎？

A：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。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。

#### Q：冬天天氣冷，除了火鍋還有那些暖身飲食呢？

A：冬季不少人都容易手腳冰涼，畏寒怕冷。如果您也有這些狀況，不妨試試多吃些含鐵元素高的食物。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歲以上成人）一定要補充，但切記要適量，及儘可能由食物補充。食用過多鐵補充劑容易造成便秘。含鐵多的食物有：紅肉，魚類，菠菜，番茄，豆類食品，燕麥，葵花籽，奇亞籽（chia seeds）等。

#### Q：如果參加西式聚會，應該怎麼吃呢？

A：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。

資料搜集：Tammy Chiu，文雅（樂健營養）

### “營”人提升健康之旅

跟營養師Amy去逛超市，尋找美味健康食物，助您更快達到健康目標！

日期：1月15日 — 吃出“瘦”身材

時間：星期日下午2:30至3:30

地點：列治文佳廉超市（PriceSmart Foods）

8200 Ackroyd Road, Richmond

費用：免費

報名方法：請訪問[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)

\*請帶上您的Save-on-more會員積分卡

**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 樂健營養