冬季畏冷 健康大口吃

资料搜集/作者: Tammy Chiu（乐健营养） 编辑/审稿：Amy Yiu；RD

【本报讯】圣诞节即将来临，每逢节庆假日，总是少不了与家人和朋友的聚餐，而别于其他佳节，１２月就好像是马拉松式聚餐，到处都弥漫著一股欢乐的气氛，聚会一个接著一个，加上天气转凉，就容易失控的大吃大喝，一不留神，很快就胖了好几磅。其实只要抓住以下几个重点，便可帮你吃得健康又放心！

在寒冬时节，火锅是绝对少不了的美食之一。很多人以为吃火锅很健康，有肉又有蔬菜，煮完还可以喝上几碗汤，最后再来个甜品。

不过一餐下来，油脂，嘌呤，钠，和热量摄取绝对超标。吃火锅时要留意肉类的份量，每人每餐大约摄取2-3两(75g-90g) 肉类，尽量增加蔬菜的份量。

■汤底

■火鸡红肉类

汤底则可选择清高汤，如清鸡汤 猪骨汤，或蔬菜高汤，像是现在常见的麻辣锅，酸菜白肉锅，及牛奶锅，油脂和钠的含量都非常惊人，热量也爆表，建议少吃．火锅汤底集结了所有食物的嘌呤(purine)，甚至亚硝酸盐等，也应少喝，特别是痛风患者更应避免嘌呤较多的食物, 包括内脏, 肉类, 鱼类, 啤酒及菇类。 如果真的想喝火锅汤，最好在刚开始煮的前３０分钟喝。在西方的文化里，圣诞节可是必烤只大火鸡配上薯蓉及鸡尾酒。

虽然火鸡的脂肪及胆固醇含量不高，但可别小看烹调过程中所加的牛油，建议大家选择火鸡胸肉，切记要去皮和肥肉．而薯蓉里加了许多牛油及奶油，可替换成橄榄油烤薯块，减少脂肪的摄取。同时party里的鸡尾酒也处处是陷阱，鸡尾酒的酒味不太浓，有带甜味，易入口，但千万不要低估了它的热量，建议以苏打水（零热量）取代通宁水。

姚婉芬注册营养师简介

姚婉芬注册营养师毕业于UBC大学, 凭著杰出的成绩以及热心从事社区工作。她多次得到UBC颁发的奖学金和加拿大全国优秀营养实习师的荣誉，2015年更荣获加拿大营养师协会的领袖才能奖。她是乐健营养创办人和加拿大营养师协会的代言人。

姚婉芬提供专业的营养顾问服务,设计个人的饮食计划,能帮助大众预防和管理慢性疾病。

她最擅长教大家瘦身美颜，养生健体和抗衰老的饮食方法。

她操一口流利的英语，普通话和广东话。经常出现在新时代电视大城小聚和AM 1320家车热线.节目中，亦常常接受星岛日报和明报采访, 并为知味饮食杂志, 心声周报和加拿大商报写有关营养的文章。她在举办营养健康工作坊和研讨会也具备十分丰富的经验。

注册营养师姚婉芬可以为你设计一个膳食计划，提升你的健康指数，维持良好体重，预防和控制慢性疾病。很多伸延医疗保险都包括与营养师会诊的费用,大家可向保险公司查询。

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

诊所电话：778.999.7554 (敬请预约)

网站：www.libranutrition.com

Email：info@libranutrition.com

Facebook：libranutrition.wellness

IG: #libranutrition

Twitter: @libradietitian

■火锅菜式

御寒营养小补充

天气寒冷，不少人时常会手脚冰冷，除了吃火锅饮热汤去取暖之外，有什么食治妙法去御寒呢？

铁：当人体血液中缺铁时，体内的氧气运输和代谢就会受到影响，而当身体无法产生足够的热量时，自然而然的会觉得冷，特别是女性朋友生理期过后都会流失许多铁，要多注意铁质的摄取。铁质每日建议量为18mg（19-50岁女性），8mg (51以上成人)一定要补充，但切记要适量，及尽可能由食物补充,补充过多容易造成便秘。

食物：红肉、鱼类、菠菜、番茄、豆类食品、燕麦、葵花籽，奇亚籽。

■红肉类

维生素A：除了具有保护视力也可以促进表皮细胞代谢；

食物：肝脏、番茄、南瓜、地瓜、胡萝卜，鱼肝油。

■奇异果

■番茄

维生素C：能帮助身体对植物性铁质的吸收，植物性食物里的铁不易被人体吸收，但如果和维生素C一起食用，便能促进植物性铁质的吸收，因此，吃素的朋友可以多吃含铁及维生素 c 的食物。维生素C同时有助于增强免疫力，可以降低感冒生病的机会。

食物：椰菜花、彩椒、深色蔬菜、橙子、奇异果，草莓。

■亲子活动海报

维生素 E：改善血液循环，预防心血管疾病

食物：杏仁、葵花籽，等坚果。

■葵花籽

当然，要增加新陈代谢和血液循环以产生更多热能，运动是不可缺少的！

如果大家不想过完佳节后增加七，八磅体重，记得”拣”饮”择”食啊！祝大家圣诞快乐！

以上资讯均为参考和教育目的。并不可以代替您家庭医生的建议或保健意见。

此信息不应被用于诊断和治疗任何健康问题或疾病。