開心飲食 不再煩惱

你知道過去的三月是加拿大營養月嗎？今年的主題是“開心飲食，不再煩惱”。你是否常煩惱如何管理一種身體狀況或疾病？營養月的資料摘要中分析了一個糖尿病人的案例，來看看營養師協會有什麼建議和貼士吧。

註冊營養師

姚婉芬

註冊營養師(Amy Yiu, RD),營養師協會代言人,專欄作家,營養顧問,樂健營養創辦人

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。

Q：Tim有二型糖尿病。他在選擇食物時感到非常艱難，因為他不確定某些食物會如何影響血糖水平。他知道他需要作出飲食上的改變，但是不確定從哪裡開始？

A：嘗試三步法！
發現問題：明確什麼原因導致你的飲食煩惱。
獲取資訊：從可信賴的來源獲取資訊，決定你應當做什麼以戰勝你的煩惱。
尋求幫助：在營養師，家人和朋友的支持下，將計劃付諸行動。

Q：如何發現問題？

A：Tim總結，“我有糖尿病，無論在家或外出用餐，我都因為要做關於食物的決定而感到不知所措”。

Q：如何獲取資訊？

A： Tim在加拿大糖尿病協會的網站上www.diabetes.ca開始了他的研究。他了解到，如果科學地管理糖尿病，他可以有一個健康長壽的生活。糖尿病的管理包括：
(吃得健康營養;積極地鍛煉身體;監測血糖水平;按規定和處方服藥;調節壓力)
將血糖保持在一個和他的健康護理團隊設立的目標範圍內
Tim以前沒有尋求過關於糖尿病的營養建議，他擔心那意味著他要放棄他所喜愛的食物。現在他了解到，營養師可以幫助他將最喜愛的食物納入日常飲食習慣中。他亦發現，規劃一餐飯不需要很複雜，他所需要的就是遵從幾個基本的貼士。例如使用“劃分餐盤法”作為外出用餐時確定份量和選擇食品的實用方法。

Q： 如何尋求幫助？

A：Tim了解到，他可以致電加拿大糖尿病協會1-800-BANTING (226-8464)以詢問關於糖尿病的問題。他已經有一個醫生了，但是大多數糖尿病護理方案都包含團隊合作的方法，他現在亦會和一個營養師合作。他可以在當地的糖尿病診所或者www.dietitian.ca/find找到一個營養師。

Q：營養師有什麼小貼士？

A：註冊營養師Laurie Barker Jackman提到

- 外出用餐時，份量通常都會比我們所需要的更大。劃分你的這餐飯并將吃剩的打包，或者與你的用餐同伴分享一餐飯。
- 沒有一種簡單的飲食方法是萬全并適合所有人的。營養師可以與你合作，以滿足你的個人目標。

儿童超市營養之旅

日期：4月30日（星期日）下午4:00至4:45時

成人超市營養之旅

主題：戰勝糖尿病——低升糖指數飲食大法
日期: 4月16日(星期日) 或 4月30日(星期日) ,
下午2:30至3:30時

食得健康粵語講座

主題: 排毒，瘦身，抗衰老飲食指 南
工作坊特色: 健康飲食示範，食譜分享
日期：5月14日（星期日）下午2:30至3:45時

報名: www.libranutrition.com 查詢: 778.999.7554

報名: www.yourlibrary.ca或 604.231.6462