註冊營養師

姚婉芬

註冊營養師 Amy Yiu, 加拿大營養師協會代言人,專欄作家,營養顧問,樂健營養創辦人。Amy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。

診所電話: 778.999.7554（敬請預約）
www.libranutrition.com
info@libranutrition.com
libranutrition.wellness

營養之旅問題解答

樂健營養每月定期在列治文PriceSmart Foods舉辦的免費超市營養之旅致力於幫助大家了解更多營養知識，培養健康飲食習慣。註冊營養師Amy總結了一些在營養之旅中大眾經常問到的問題，今期就為大家解答一下。

Q：如果我想了解更多關於食品的份量（Serving sizes）和單位轉化的知識，在哪裡可以得到這些資訊？

A：Eat Right Ontario的網站有視頻和文字教大家如何測量不同食物組別的食品份量(Food Portions Toolkit)。網址是：http://www.eatrightontario.ca
加拿大食品指南亦有為每個食品組別列出“一份食品（One serving）”的例子。網址是：http://www.hc-sc.gc.ca

Q：為什麼熱朱古力粉的成分表中包含鹽？如何知道某種熱朱古力粉是否含有過多的鈉？

A：熱朱古力粉的原料——可可豆，含有天然礦物質，鈉就是其中一種礦物質。事實上，鈉亦幫助熱朱古力粉的保質，提高朱古力的風味，所以市面上亦可以見到海鹽味的朱古力。熱朱古力粉的鈉含量可以從其營養成分標籤中得知。如果你想自製比較健康的熱朱古力飲料，標明“無添加糖”或“無添加鹽”的可可粉比預先混合好的熱朱古力粉是更好的選擇。

Q：為何某些蔬菜比另一些更讓人有飽腹感？

A：富含纖維的蔬菜會讓人更有飽腹感，因為纖維會在腸胃中聚集水分，形成較大的體積。飽腹感亦來自纖維會減慢消化的特性。一些富含纖維的蔬菜例子包括扁豆，西蘭花和朝鮮薊
（雅枝竹/Artichoke）。如想了解更多關於纖維的知識，加拿大營養師協會製作了一個很有用的指南，並列出了一系列富含纖維的食物(Food source of fibre)：https://www.dietitians.ca

Q：“Pulses”是什麼？哪些豆類可以被認為是“Pulses”？

A：Pulses是特指豆類作物可食用的干種子。常見的pulses包括干豌豆，扁豆，和鷹嘴豆，不包含新鮮綠豌豆之類的豆類。黃豆和花生雖然亦是豆荚中結出的種子，它們的脂肪含量比pulses要高很多。Pulses是幾乎不含脂肪的。更多關於豆類的知識和食譜，可參考以下網站：www.lentils.org 或者 www.pulsecanada.com 樂健營養網站上載了” 椰菜花扁豆炒飯”食譜, 歡迎大家瀏覽www.libranutrition.com!

Q：如何報名參加免費超市營養之旅?

A：請致電778.999.7554或到樂健營養網站報名。下次超市營養之旅是5月22日上午11點到中午（列治文佳廉超市）