



營養師與您談營養

專訪英國註冊營養師余思行

採訪・整理 | 梁詠儀 黃志榮

現代都市人經常外出用膳，食物內含有太多的鹽、油和糖。近年，患上肥胖、糖尿、結腸癌或高血壓等都市病的人愈趨年輕化，而很多人對營養知識也重視起來，主動會找營養師減肥或輔助減輕病情，今期我們邀請了英國註冊營養師余思行跟我們談談營養方面的知識。

營養師的日常工作是做什麼的？

營養師其中一項主要的工作是為客人按其個人的生活習慣去設計餐單，從而改善他們的飲食習慣。為客人設計餐單只是一個開始，其實作為一位營養師最後是希望每個人能學懂營養

知識，令他們也變成營養專家。我認為選擇吃什麼食物是沒有分對與錯的，例如吃即食麵是不是不健康呢？我認為並不一定的，如客人喜歡，我會為客人在餐單內保留他喜歡的食物。我曾遇到有些人出現飲食失調症，其實就是因為過分控制飲食，反而令他出現偷吃的情況。

城市生活的人在營養方面會出現什麼問題？

現代人的飲食比前豐富了，選擇多了，外出用膳的機會亦多了。食物內含有太多的鹽、油和糖，但纖維和蔬菜就不足夠，因此容易引起心血管病、肥胖、癌症和糖尿病的危機，即現代都

市病，這些都是我們經常見到的。來做體檢的人，大部分的問題都是平日少吃蔬菜和水果，缺乏鈣質亦是客人經常出現的問題。中國人一般都沒有飲用牛奶的習慣，缺鈣是引起骨質疏鬆的原因之一，特別是女士，經常喜歡美白，不喜歡曬太陽，這亦會減少吸收鈣質的機會。

飲用牛奶的習慣會帶來什麼好處？

如有飲用奶品的習慣，女士會減低患上乳癌，男士會減低患上前列腺癌的機會；我們是不鼓勵飲用全脂奶的，因為它的飽和脂肪高，那會增加高膽固醇和患乳癌的風險，因此我們是建議飲用脫脂奶，因為它含的鈣質依然相當高。研究顯示，如有飲用脫脂奶習慣的人，量度骨質密度的時候，結果是比沒有飲脫脂奶的人較為理想。當然鈣質不一定單從奶中吸取，我們作為營養師最關注的是在飲食中有沒有吸收到鈣質。有些人會有乳糖不耐症，每次飲用奶品會出現肚瀉現象，那就可考慮飲豆漿、吃豆腐、綠色的蔬菜或飲用乳酪來補充日常飲食生活的鈣質。



吃紅米和糙米又有什麼好處呢？

其實白米和糙米所含的卡路里是一樣的，但糙米的殼所含的維他命、纖維和鐵質都很高，所以吃糙米的營養價值是很高的；同時可以防止大腸癌和糖尿病，亦有穩定血糖的作用。

食用有機食物的價值又如何？

首先“有機”的概念是很好的，因為在種植時沒有農藥，是全天然的，同時吃有機食物從環保觀點是十分好的，但在沒有立法監管的時候，“有機”這個詞經常會被濫用，市面上標籤為有機的食物是否真的是“有機”，由於在沒有被監管的情況下，是比較難去確定的，所以我覺得不需要花太多的錢去買有機食物。

青少年在成長期要特別注意哪一方面的營養問題？

年輕人會有偏食和喜歡吃快餐的習慣，其實整體來說最重要是注意飲食均衡，在他們的飲食餐單內應包含所需組別的食物，如每天應進食2-3份水果，如不喜歡吃水果的話，可以飲鮮榨果汁來代替；除此之外，每天要有吃一碗蔬菜的習慣，所以每天能保持吃2份水果和3份蔬菜是最為理想的，因為吃水果和蔬菜有抗氧化作用，能增強免疫能力。另外，年輕人經常會吃過量的肉類，所以建議考慮多吃蔬果，在比例上減少肉類的分量。至於澱粉質方面，由於年輕人正值發育時期，因此每餐都應要吃飯或粉麵之類澱粉質食物，但要盡量少吃油炸的，如即食麵。還有就是吃宵夜的習慣，如果一吃飽就去睡覺，這樣很容易出現胃酸倒流的現象，影響腸胃健康。如果沒有吃早餐的習慣，更會影響他們的學習。



長期工作繁忙的老師，應注意哪些飲食健康問題？

由於老師平時工作忙碌，運動自然少，有些老師更會愈忙愈肥胖，因為他們中午飯吃得很隨便，甚至不吃，導致晚餐會多吃，這個現象是十分不健康的。每個人每日都應該要吃均衡的三餐，少食多餐對身體是好。如果晚上需要較晚才吃飯的話，建議在中段時間吃點水果和小食。小食方面，我不太建議吃餅乾，因為餅乾含的油分很多，所以我一般不認為餅乾是健康小食，肚子餓的時候吃一件三明治才較為健康。

可否給我們一些日常運動的建議？

運動是十分重要的，建議一個星期最少兩次，首先以個人的興趣去選擇運動的種類，如沒有特別感興趣的，我建議以急步走作為運動，不需要做太劇烈的運動，亦不一定要出汗才算是做了運動，如我們想量度自己是否有足夠的運動量，建議量度心跳速度，方法是以

220減去年齡就是等於最高的心跳率，我們能取得最高心跳率的60%-70%心跳的話，那就算是一個有效率的運動。例如40歲的女士，心跳到120，並能保持30分鐘就可以了，堅持每星期運動兩次，那對身體的新陳代謝是很重要的。

總結

在未跟余思行營養師做這個專訪之前，只覺得營養師開的餐單一定是要吃一些自己不喜歡的食物，過程一定十分辛苦，但訪談後，才發現原來自己的觀念是不對的。當諮詢飲食營養師時，只要把自己的愛好和習慣告訴她，她會因應不同的人不同的需要，為每一個有需要的人設計餐單，過程是可以很愉快的。🍌