

2024 年 4-5 月: 营养师 (dietitian)

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

什么是营养师?

营养师是受监管的医护专业人员，他们使用营养科学来帮助人们了解食物与健康之间的关联。

当您与营养师会面时，营养师会考虑您的病史、文化、生活方式、个人喜好和保健目标，以提供实用建议以满足您的营养需求，预防和治疗糖尿病和心脏病等健康状况。

医生建议您去看营养师的 5 大理由:

- (1) 您想预防或控制糖尿病、高胆固醇或高血压等健康状况。通过改变您的饮食和饮食习惯可以改善或预防某些健康状况的出现。
- (2) 您有消化问题，如胃酸倒流、肠易激症状。营养师可以帮助您确定哪些食物和饮料会导致您的常见症状，如胃灼热、腹痛、腹胀、消化不良等，以便您可以在不影响营养健康的情况下避免或减轻这些症状。
- (3) 你有食物过敏或不耐受，很多时候很难知道该吃什么和避免什么。营养师可以帮助您确定可以安全食用的食物，并找到替代品来保持身体健康所需的必要营养素。
- (4) 您需要准确、切合实际的建议来改善您的饮食方式，并找到食物与您的身体、心理和情绪健康之间的关联。

在社交媒体上，我们经常看到虚假信息，它们可能会令人困惑。营养师经过培训，可以使用最新的科学知识，并将其转化为实用指引，您可以使用这些指引来做出适合您的营养食品选择。

(5) 除了上述之外，仍然有很多理由去见营养师，如您正想寻找能在预算内健康饮食的方法，尤其是在食品成本不断上涨的情况下。

什么是维生素和矿物质补充剂？

维生素和矿物质补充剂提供多种营养物质，这些营养物质也存在于我们吃的许多常见食物中。这些补充剂通常被称为多种维生素，它们以药丸、咀嚼片、粉末和液体的形式出现。

一些复合维生素还含有其他非维生素或矿物质的成分。这些物质包括抗氧化剂 antioxidants 叶黄素 lutein 和番茄红素 lycopene 等物质。

我需要服用补充剂吗？

当我们吃各种有营养的食物时，通常不需要服用维生素和矿物质补充剂。

您的医疗团队可能会推荐补充剂来帮助填补不足，例如因食物过敏而不能或不吃各种食物或吃纯素饮食的人、怀孕或哺乳的妇女。

服用补充剂无法弥补不健康的饮食习惯，例如不吃饭、情绪化饮食、过度吃零食。加拿大食品指南 Canada's Food Guide 建议将蔬菜和水果、全谷物和蛋白质食品作为营养食品计划的一部分。

我经常遇到贴有专门为某些人群（如女性或长者）而设的补充剂，它们的制作方式是否不同？

您可以找到许多类型的补充剂被宣传为专为男性或女性或某些年龄层而设。对于大多数想要服用补充剂的人来说，基本的常规复合维生素通常是可以接受的。然而，有些人可能更喜欢服用适合其性别或年龄层的补充剂。

例如，有一些专门的补充剂可能被标记为

- (i) 女性配方含有额外的铁，这是因为仍在月经的女性比男性需要更多的铁。一些女性配方还含有额外的钙，因为女性比男性更容易患骨质疏松症。
- (ii) 男性配方的铁含量较低，因为男性比停经前女性需要的更少。
- (iii) 专为长者设计的长者配方，通常含有较少的维生素 K、铁和较多的维生素 B12 和维生素 D3。
- (iv) 产前配方，专为计划怀孕或正怀孕或正在哺乳的妇女而设。补充剂含有额外的叶酸和铁。叶酸对于预防某些出生缺陷很重要。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

我们有一位会说普通话和广东话的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。

这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医护人员的转介 - 您只需致电预约即可。

我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话预约：1-844-527-1160。请写下这个电话。接通后将播放英语录音，请等候直到有职员接听，可申明讲普通话或广东话，以便快速联系口译员。

以粤语提供的更好选择、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 课程，大家可以拨打免费电话 1-844-527-1160 报名这些为期 6 周的课程（每周一次 2.5 小时的课程）。

2024 年 5 月: 营养师 (dietitian)

当你选择补充剂时，你应该注意什么？

1. 选择一种由多种维生素和矿物质（即多种维生素）组成的补充剂，而不是选择提供单一维生素或矿物质的补充剂，例如：维生素 D3（除非您的医生或营养师建议您服用单一种的维生素或矿物质）。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

选择一种补充剂加上您吃的食物，提供推荐膳食摄入量 Recommended Dietary Allowance RDA 所需的维生素和矿物质的。

2. 服用提供比推荐膳食摄入量 RDA 多得多的补充剂会导致健康问题，对于矿物质和脂溶性维生素 A、D、E 和 K 来说，这一点尤其重要，它们更容易储存在体内，并且可以积聚到危险水平，从而导致健康问题。
3. 始终检查补充剂的有效期。不要购买已经过期或您没全部服用完就过期的补充剂。
4. 如果补充剂有天然产品编号 Natural Product Number NPN 或顺势疗法药物编号 Homeopathic Medicine Number DIN-HM, 该补充剂符合加拿大卫生部的安全、质量和健康声明标准。
5. 如果您有食物过敏或不耐受，请务必先检查标签。一些补充剂可能含有食物成分，如小麦、玉米、鸡蛋或明胶 gelatin。

天然和实验室（合成）维生素之间有区别吗？

实验室制造的维生素（合成 synthetic）与天然形式的维生素之间没有区别。一旦摄入体内，这些维生素就会以相同的方式被使用，并具有相同的功能。

在我购买补充剂之前，您还有任何我应该注意的其他信息？

1. 没有任何补充剂可以 治愈癌症、糖尿病、心脏病或消化问题等疾病。始终对承诺快速和效果显著的补充剂保持谨慎。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常与名牌补充剂一样有效。寻找含有与名牌相同数量的维生素和矿物质的通用品牌。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

我一直有脱发的问题，我担心我的饮食中可能没有获得足够的营养。

在大多数情况下，脱发很少与营养或饮食有关。然而，脱发可能是由于蛋白质和卡路里含量非常低的极差饮食造成的；一些研究表明，B族维生素、维生素D、铁和锌的缺乏与脱发有关。如果您担心脱发，请在服用任何补充剂之前咨询您的医疗保健提供者。

我从社交媒体上读到，服用钙、生物素 biotin, 铬 chromium 或蛋白质等补充剂有助于我的指甲生长，或者将指甲浸泡在明胶 gelatin 中有助于强化指甲。

根据最新研究，没有证据支持任何这些说法。事实上，铬和明胶补充剂甚至没有经过测试和研究，以确定它们在指甲健康中的作用。简而言之，更多并不意味着更好。

只有当您摄入过多或不足的某些营养素（如维生素 B12、蛋白质、铁或硒 selenium）时，您的指甲才可能受到饮食的影响，但这些情况在加拿大非常罕见。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，他可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转诊 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话访问：1-844-527-1160。请写下这个数字。将播放英语录音，并要求他们等到一个人回答普通话，以便书记员快速联系翻译。
- 以粤语提供的慢性病管理和 BCBH-慢性疼痛的更好选择，更好的健康（BCBH），他们也可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这个为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。