

## 2024 年 4-5 月: 營養師 (dietitian)

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

### 什麼是營養師?

營養師是受監管的醫護專業人員，他們使用營養科學來幫助人們瞭解食物與健康之間的關聯。

當您與營養師會面時，營養師會考慮您的病史、文化、生活方式、個人喜好和保健目標，以提供實用建議以滿足您的營養需求，預防和治療糖尿病和心臟病等健康狀況。

### 醫生建議您去看營養師的 5 大理由:

- (1) 您想預防或控制糖尿病、高膽固醇或高血壓等健康狀況。通過改變您的飲食和飲食習慣可以改善或預防某些健康情況的出現。
- (2) 您有消化問題，如胃酸倒流、腸易激症狀。腸易激癥狀，如胃灼熱、腹痛、腹脹、消化不良等，以便您可以在不影響營養健康的情況下避免或減輕這些癥狀。
- (3) 你有食物過敏或不耐受，很多時候很難知道該吃什麼和避免什麼。營養師可以幫助您確定可以安全食用的食物，並找到替代品來保持身體健康所需的必要營養素。
- (4) 您需要準確、切合實際的建議來改善您的飲食方式，並找到食物與您的身體、心理和情緒健康之間的關聯。  
在社交媒體上，我們經常看到虛假信息，它們可能會令人困惑。營養師經過培訓，可以使用最新的科學知識，並將其轉化為實用指引，您可以使用這些指引來做出適合您的營養食品選擇。
- (5) 除了上述之外，仍然有很多理由去見營養師，如您正想尋找能在預算內健康飲食的方法，尤其是在食品成本不斷上漲的情況下。

## 什麼是維生素和礦物質補充劑？

維生素和礦物質補充劑提供多種營養物質，這些營養物質也存在於我們吃的許多常見食物中。這些補充劑通常被稱為多種維生素，它們以藥丸、咀嚼片、粉末和液體的形式出現。

一些復合維生素還含有其他非維生素或礦物質的成分。這些物質包括抗氧化劑 antioxidants 葉黃素 lutein 和番茄紅素 lycopene 等物質。

## 我需要服用補充劑嗎？

當我們吃各種有營養的食物時，通常不需要服用維生素和礦物質補充劑。

您的醫療團隊可能會推薦補充劑來說明填補不足，例如因食物過敏而不能或不吃各種食物或吃純素飲食的人、懷孕或哺乳的婦女。

服用補充劑無法彌補不健康的飲食習慣，例如不吃飯、情緒化飲食、過度吃零食。加拿大食品指南 Canada's Food Guide 建議將蔬菜和水果、原穀物和蛋白質食品作為營養食品計劃的一部分。

## 我經常遇到貼有專門為某些人群（如女性或長者）而設的補充劑，它們的製作方式是否不同？

您可以找到許多類型的補充劑被宣傳為專為男性或女性或某些年齡層而設。對於大多數想要服用補充劑的人來說，基本的常規復合維生素通常是可以接受的。然而，有些人可能更喜歡服用適合其性別或年齡層的補充劑。

例如，有一些專門的補充劑可能被標記為

- (i) 女性配方含有額外的鐵，這是因為仍在月經的女性比男性需要更多的鐵。一些女性配方還含有額外的鈣，因為女性比男性更容易患骨質疏鬆症。
- (ii) 男性配方的鐵含量較低，因為男性比停經前女性需要的更少。
- (iii) 專為長者設計的長者配方，通常含有較少的維生素 K、鐵和較多的維生素 B12 和維生素 D3。

- (iv) 產前配方，專為計劃懷孕或正懷孕或正在哺乳的婦女而設。補充劑含有額外的葉酸和鐵。葉酸對於預防某些出生缺陷很重要。

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

我們有一位會說普通話和廣東話的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。

這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫護人員的轉介 - 您只需致電預約即可。

我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話預約：1-844-527-1160。請寫下這個電話。接通后將播放英語錄音，請等候直到有職員接聽，可申明講普通話或廣東話，以便快速聯繫口譯員。

以粵語提供的更好選擇、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 課程，大家可以撥打免費電話 1-844-527-1160 報名這些為期 6 周的課程（每週一次 2.5 小時的課程）。

## 2024 年 5 月：營養師 (dietitian)

### 當你選擇補充劑時，你應該注意什麼？

1. 選擇一種由多種維生素和礦物質（即多種維生素）組成的補充劑，而不是選擇提供單一維生素或礦物質的補充劑，例如：維生素 D3（除非您的醫生或營養師建議您服用單一種的維生素或礦物質）。

選擇補充劑加上您吃的食物，提供推薦膳食攝取量 Recommended Dietary Allowance RDA 所需的維生素和礦物質的。

2. 服用提供比推薦膳食攝入量 RDA 多得多的補充劑會導致健康問題，對於礦物質和脂溶性維生素 A、D、E 和 K 來說，這一點尤其重要，它們更容易儲存在體內，並且可以積聚到危險水準，從而導致健康問題。

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. Last updated April 2024.

3. 始終檢查補充劑的有效期。不要購買已經過期或您沒全部服用完就過期的補充劑。
4. 如果補充劑有天然產品編號 Natural Product Number NPN 或順勢療法藥物編號 Homeopathic Medicine Number DIN-HM, 該補充劑符合加拿大衛生部的安全、品質和健康聲明標準。
5. 如果您有食物過敏或不耐受, 請務必先檢查標籤。一些補充劑可能含有食物成分, 如小麥、玉米、雞蛋或明膠 gelatin。

### 天然和實驗室（合成）維生素之間有區別嗎？

實驗室製造的維生素（合成 synthetic）與天然形式的維生素之間沒有區別。一旦攝入體內, 這些維生素就會以相同的方式被使用, 並具有相同的功能。

### 在我購買補充劑之前, 您還有任何我應該注意的其他資訊？

1. 沒有任何補充劑可以 治療癌症、糖尿病、心臟病或消化問題等疾病。始終對承諾快速和效果顯著的補充劑保持謹慎。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常與名牌補充劑一樣有效。尋找含有與名牌相同數量的維生素和礦物質的通用品牌。

### 我一直有脫髮的問題, 我擔心我的飲食中可能沒有獲得足夠的營養。

在大多數情況下, 脫髮很少與營養或飲食有關。然而, 脫髮可能是由於蛋白質和卡路里含量非常低的極差飲食造成的; 一些研究表明, B 族維生素、維生素 D、鐵和鋅的缺乏與脫髮有關。如果您擔心脫髮, 請在服用任何補充劑之前諮詢您的醫療保健提供者。

我從社交媒體上讀到，服用鈣、生物素 biotin，鉻 chromium 或蛋白質等補充劑有助於我的指甲生長，或者將指甲浸泡在明膠 gelatin 中有助於強化指甲。

根據最新研究，沒有證據支援任何這些說法。事實上，鉻和明膠補充劑甚至沒有經過測試和研究，以確定它們在指甲健康中的作用。簡而言之，更多並不意味著更好。

只有當您攝入過多或不足的某些營養素（如維生素 B12、蛋白質、鐵或硒 selenium）時，您的指甲才可能受到飲食的影響，但這些情況在加拿大非常罕見。

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

我們有一位會說普通話和廣東話的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。

這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫護人員的轉介 - 您只需致電預約即可。

我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話預約：1-844-527-1160。請寫下這個電話。接通後將播放英語錄音，請等候直到有職員接聽，可申明講普通話或廣東話，以便快速聯繫口譯員。

以粵語提供的更好選擇、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 課程，大家可以撥打免費電話 1-844-527-1160 報名這些為期 6 周的課程（每週一次 2.5 小時的課程）。