

华裔营养师 Gloria Tsang 带你逛超市



圖：Gloria Tsang，卑詩省註冊華裔營養師。她創辦和主編了據稱是北美最大的、由註冊營養師主持的健康網站 www.healthcastle.com。她尤其擅長為顧客提供健康均衡的飲食指引。Gloria Tsang 也是加拿大營養師協會會員。（攝影：廖青 / 大紀元）

【大紀元記者何潔報導】在高貴林市中心的恆基超級市場內，出於營養師的職業本能，Gloria Tsang最喜歡停留的當屬恆基超市內不停有水霧噴灑的蔬菜檔，當她手捧著各種蔬菜講述其營養成分時，那份投入和發自內心的笑容最具感染力。在Gloria看來，華裔真的很幸運，有這麼多蔬菜品種可供選擇，菠菜、豆苗、芥蘭、茄子等，都是具有高纖維和抗氧化素的蔬菜品種。Gloria說：「現在西人超市也出現了華裔常吃的蔬菜，我也經常向我的西人顧客推薦這些

蔬菜。」

教您看食品標籤

當提到食品標籤時，Gloria認為，華裔尤其是華裔糖尿病患者，非常需要提高這方面的知識。根據2006年的調查數據，加國內77%的人士在購物時會查看食品標籤，23%的人士沒有查看食品標籤的習慣。而在華裔社區內，也許因為語言的障礙，不查看食品標籤的比例相對要高得多。

Gloria介紹，糖尿病患者在購買食物時，最主要關注的是食品標籤中的卡路里

（Calories）含量、脂肪尤其是飽和脂肪（Saturated Fat）和反式脂肪（Trans Fat）的含量、以及膽固醇（Cholesterol）、鈉和糖的含量，以上成分在所購買的食品中，含量越少越健康。Gloria尤其強調，飽和脂肪（Saturated Fat）和反式脂肪（Trans Fat）是對人體傷害最大的兩種脂肪，糖尿病人要盡量避免食用。而食品中的纖維（Fiber）、蛋白質（Protein）和維他命A與C含量越高，對人體越有益處。

Gloria以商場內的各類麵條為例介紹說，患有糖尿病的消費者，首先要注意食品標籤上卡路里的含量，有些麵條已經油炸過，其卡路里有可能超過未油炸產品近200個卡路里。同時還要選擇飽和脂肪和反式脂肪含量最低的產品。一些產品標籤中提到使用了棕欖油（Palm Oil），這種油類的飽和脂肪含量最高，糖尿病人要避免食用。

Gloria又以豆漿為例指出，在對比甜豆漿和無糖豆漿

的食品說明中，甜豆漿含糖量16g，無糖豆漿含糖3g，差別為13g，這意味著每杯甜豆漿多放了2茶匙的糖，糖尿病人當然應該選擇無糖豆漿。

在對比全麥麵包和白麵包的食品說明時，Gloria特別提醒消費者，同樣的份量，兩種麵包的卡路里是一樣的，但所提供的纖維、各種維他命的含量，全麥麵包絕對佔優勢。「既然提供同樣的卡路里，那我會建議糖尿病人選擇能提供更高營養的全麥麵包。」Gloria如是說。

控制糖尿病關鍵在均衡飲食

糖尿病雖然是一種無法治癒的疾病，但Gloria堅信，只要改變自己的生活方式，保持均衡健康的飲食，糖尿病人同樣有很好的生活質量。「我自己的顧客中就有不少成功的例子，關鍵是三餐定時、少吃高糖食品、少吃油膩煎炸食品，同時注意適當的運動，絕大部分的糖尿病患者都可以成功控制自己的血糖，使自己的病情得到有效控制。」◇