

⑥ 暴食或厭食

有些小朋友或年輕人特別愛吃，有些則奄尖聲悶特別挑吃，以致有一班肥仔肥女，同時亦有一班瘦仔瘦女，這都會影響他們發育及成長。要幫助他們減肥或增磅，父母可能感到無能為力，這時便應由營養師幫手，協助他們建立正確的飲食態度，增加飲食的興趣，以達致適當體重。



⑦ 長者

長者容易有高血壓或其他慢性疾病，需要長期服藥，另外咀嚼及消化能力減退，胃口不佳，容易營養不良，故為了幫助長者維持正常身體機能，營養師可以因應長者的個人需要設計餐單，如高血壓長者需特別注意鹽分吸收，通過波仔的長者要特別注意膽固醇及脂肪吸收。



⑧ 要減肥人士

很多人以為節食可以減肥，努力追求每天進食極低熱量食物，結果弄至臉青唇白，精神欠佳。其實減肥毋須過度節食，減肥期間樣樣心愛食物可以繼續吃，只是要注意份量及懂得分配以達致均衡營養。所以，要減得健康、減得開心，就應見營養師。



⑨ 食得醒目人士

今時今日愈來愈多人奉行健康飲食，但市面充斥很多似是而非的飲食概念，不想人云亦云被人誤導，就可向營養師諮詢，學懂閱讀營養標籤，外出進餐貼士，以及自煮的營養配搭等，做個醒目健康都市人。

⑩ 運動人士

想改善運動表現人士，例如運動員，需要特別調控飲食以增強機能，提高爆炸力或持久度，以達到定下的目標，包括想破紀錄的長跑手、泳手或體操運動員，都需要由營養師設計特別餐單配合。



很多人怕見營養師，怕他責怪自己亂吃垃圾食物，怕他要自己吃得清淡致無啖好食。其實營養師並不是訓導老師，不會嚴詞厲色，不會要你禁食，他們的責任，是提供健康飲食意見，幫你度過難關。如果你是其中一類，便應諮詢註冊營養師。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

營養師？

幾時要見

① 三高人士

即高血糖、高膽固醇及高血壓人士，他們有較大風險患上血管病，如心臟病、中風，這類人士除了服藥控制外，並需要配合飲食，才能有效達至長遠控制「三高」效果。如何揀飲擇食又毋須犧牲美味，這時營養師便能幫到你，協助你計劃健康餐單，當中包含你最愛吃的食物。



② 胃手術人士

因健康需要如胃癌或嚴重超重人士，需要進行胃部手術，例如胃繞道或切除部分胃部，手術後胃容積細小，如何攝取健康又充足營養的食物是一項大挑戰，所以這時正需要營養師的協助，因應每個獨立個體的需要，作出最佳進食建議。



③ 消化不良人士

如果你有消化問題，營養師可以與你的家庭醫生共同合作，了解你平日飲食習慣後，為你找出影響消化的原因，同時幫助你調整平日餐單中煎炸類食物、碳水化合物及脂肪的份量，以改善病情。



④ 計劃或已經懷孕

嬰兒的健康在胚胎形成時已初步決定，所以婦女在懷孕前便應在營養師指導下做足健康準備，如增加葉酸攝取量及戒煙減咖啡因等。而在懷孕初期即首三個月，均衡而充足的營養吸收，可以減低嬰兒脊柱裂或大腦不健全危機。

⑤ 餵哺母乳

母乳是初生嬰兒最佳的禮物亦是最佳食糧，故婦女在計劃餵哺母乳及正哺乳中，都需要特別注意飲食，除了確保要有充足乳汁分泌及當中營養外，亦要留意飲食中不應有辛辣或刺激味濃的食物，因為統統會透過母乳傳送給嬰兒，令他們拒絕進食。如何做得平衡，最好有營養師的專業意見。



美國註冊營養師 陳勁芝



英國註冊營養師 余思行

