



聖雅各福群會
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2014-11-12

Newspaper | A12 | 港聞 | 健康在您手

Word Count: 552words | Image No: 1/1 | Image Size: 184cm-sq(10.7cm x 17.2cm) | Ad-Value: HKD30,536

健康在您手：營養配方忌濫服過量反傷身

近年營養補充產品的宣傳愈見頻繁，令不少人相信此類產品或多或少能強身健體，「營養奶」（營養配方）便屬其中一種。

營養配方是一種醫療食品，跟普通牛奶或豆奶的營養成分有很大差異，故應先經註冊營養師評估及建議才飲用，一般適合胃口不佳、體重持續下降或過輕的人士。例如癌症病人在治療期間會食不下嚥，體重及抵抗力下降，或需以營養配方補充熱量及營養；此外，多數營養配方含高熱量、蛋白質、脂肪及多種維他命和礦物質，胃口欠佳者可調校分量以代替正餐或小食；不過，飲食均衡、胃口和體重正常人士則不需飲用，因過量攝取營養會弄巧反拙。

誤信廣告 膽固醇惡化

筆者曾見過一位體重超標及患高膽固醇的病人，本身飲食已多於建議分量，仍每日飲一至兩杯營養配方，結果體重不斷上升。問他為何飲營養奶，他表示因聽廣告稱某些產品能保護心臟。然而，以他的情況，飲營養配方只會令超重及膽固醇問題惡化，危害心臟。其實，他應從改善基本生活習慣着手，減輕體重，透過均衡飲食已足以攝取保護心臟的營養素，未必要靠補充品。

營養配方須按個人體質和需要選用，切忌單憑廣告胡亂購買。**聖雅各福群會**的社區營養服務及教育中心設有註冊營養師提供個別諮詢服務，制訂個人飲食餐單或提供適當的營養補充建議，中心亦不時舉辦健康烹飪工作坊，詳情可致電2831 3254或瀏覽<http://sjsdiet.sjs.org.hk>。

聖雅各福群會

社區營養服務及教育中心



健康
在您手

營養配方忌濫服 過量反傷身

近年營養補充產品的宣傳愈見頻繁，令不少人相信此類產品或多或少能強身健體，「營養奶」(營養配方)便屬其中一種。

營養配方是一種醫療食品，跟普通牛奶或豆奶的營養成分有很大差異，故應先經註冊營養師評估及建議才飲用，一般適合胃口不佳、體重持續下降或過輕的人士。例如癌症病人在治療期間會食不下嚥，體重及抵抗力下降，或需以營養配方補充熱量及營養；此外，多數營養配方含高熱量、蛋白質、脂肪及多種維他命和礦物質，胃口欠佳者可調校分量以代替正餐或小食；不過，飲食均衡，胃口和體重正常人士則不需飲用，因過量攝取營養會弄巧反拙。

誤信廣告 膽固醇惡化

筆者曾見過一位體重超標及患高膽固醇的病人，本身飲食已多於建議分量，仍每日飲一至兩杯營養配方，結果體重不斷上升。問他為何飲營養奶，他表示因聽廣告稱某些產品能保護心臟。然而，以他的情況，飲營養配方只會令超重及膽固醇問題惡化，危害心臟。其實，他應從改善基本生活習慣着手，減輕體重，透過均衡飲食已足以攝取保護心臟的營養素，未必要靠補充品。

營養配方須按個人體質和需要選用，切忌單憑廣告胡亂購買。聖雅各福群會的社區營養服務及教育中心設有註冊營養師提供個別諮詢服務，制訂個人飲食餐單或提供適當的營養補充建議，中心亦不時舉辦健康烹飪工作坊，詳情可致電 2831 3254 或瀏覽 <http://sjsdiet.sjs.org.hk>。

聖雅各福群會
社區營養服務及教育中心



聖雅各福群會
St. James' Settlement