

By Fax and Email  
23 June 2004

Hon Michael Mak  
Panel Chairman  
LegCo Panel on Health Services

## **STATUTORY REGISTRATION FOR DIETITIANS**

The Hong Kong Dietitians Association Limited (HKDA), Hong Kong Practising Dietitians Union (HKPDU), and Hong Kong Nutrition Association Limited (HKNA) request the Hong Kong Special Administrative Region Government (the Government) to provide for statutory registration, discipline and the better control of persons practicing in the profession of Dietetics in Hong Kong.

### **BACKGROUND**

Unlike other countries with highly developed healthcare systems, the practice of dietetics is currently unregulated in Hong Kong.

**Dietitians exercise specialized knowledge and skills in nutrition of diseased states, to treat, promote recovery or maintain optimal health of patients.** As the practice of dietetics carries significant risk of harm to the patients, statutory registration of Dietitians is administered in most developed countries like USA, United Kingdom, Canada, Japan and Korea, in order to protect the public from unqualified, unethical or incompetent dietetic practices.

The establishment of the dietetic profession in Hong Kong can be traced back to the 60s. The local profession is a well-established allied health discipline in public healthcare system. **Both Department of Health (DH) and Hospital Authority (HA) only employ holders of recognized degree in Dietetics**, i.e. dietetic graduates from local Hong Kong University SPACE institute programme or qualified dietitians from USA, Canada, United Kingdom and Australia. While it is generally accepted that dietitians working with the Department of Health and Hospital Authority are adequately regulated, because of their stringent entrance requirements and the fully functioning health care teams, the same mechanism is not available to dietitians working outside the public sector.

**The lack of statutory registration for the dietetic profession let pass malpractice of albeit qualified practitioners; and permits unqualified personnel to practise under the title of dietitian.**

Physical harm, including disability and death, may occur as a result of dietetic malpractice. Public health and safety is hardly guarded without corresponding statutory registration, discipline and control.

## **THE NEED FOR STATUTORY REGULATION FOR DIETITIANS**

**There exists a body of knowledge that forms the basis of the standards of practice of the dietetic profession, and credentials of dietitians must be accredited.**

Currently, holders of **Postgraduate Diploma in Human Nutrition and Dietetics** fulfil the entry requirement for a dietitian post of DH and HA. This programme admits graduates of recognized post-secondary educational institution for **studies in Human nutrition, food sciences, foodservice management, clinical dietetics, diet therapy, and must successfully complete clinical placement** in local hospitals.

In USA, UK, Canada and Australia, preparation for entry to the profession of dietetics and nutrition requires completion of academic course work in natural sciences, humanities and social sciences, and dietetics to the **Bachelors degree** level as well as documentation of professional competencies, usually through the completion of a dietetic internship program.

In an unregulated environment like Hong Kong, **it becomes so ridiculous that any personnel of any unrecognised credentials may call themselves dietitians**, so much so in a “dietitian” recruitment advertisement, we find the academic qualification required is only F.4 level (App. 1: Advertisement).

### **Patient interface**

**Dietitians provide direct clinical treatment to patients. Dietitians assess the nutritional needs, design and implement nutrition care plans and therapeutic diets for the patients.** Yet, currently in Hong Kong, many dietitians do not practise under a supervised or regulated environment.

Dietitians often work autonomously in sole charge positions in non-government institutions, independently in community health clinics or private practice settings, where they may have little communication with medical doctors.

In some cases, there could be no communication if the dietitians actually provide dietetic services directly to patients without prior referral from medical doctors.

### **Level of risk associated with malpractice**

Dietitians apply medical nutrition therapy to patients, which includes implementation of therapeutic diets. Therapeutic diet is the modification of the nutritional components of a normal diet based on the findings of nutritional assessment, designed to treat identified symptoms, conditions such as obesity, diabetes, renal failure, etc., deficiencies, or altered nutrient needs.

**The therapeutic diets, when properly designed, are often the only or the primary treatment for specific disorders, diseases or health conditions.** These diets are necessary to prevent further deterioration in an individual who is diagnosed with what is usually a chronic condition. **The mode of treatment by means of administration of a specially designed therapeutic diet is equally invasive as the drug therapy or any other physically invasive therapy. Harm occurs when the therapeutic diets are improperly planned as a result of incompetent, unethical or impaired practice.**

The potential risk of physical harm to the health, safety or well being of the public include **malnutrition, complications including choking, aspiration, infection and serious metabolic or digestive disturbances associated with enteral and parenteral feeding, diet-induced anaphylaxis and potential for death in patients with life-threatening food allergies, delayed recovery from illness or surgery, increased complications, progression or advancement of a chronic disease, increased pain and suffering and diminished quality of life, permanent disability or death.** (App.2: Media reports on misuse of nutritional therapies resulted in harm)

**Not only dietetic personnel should be qualified to practice, it is equally important that continuing competence of the dietitian be monitored.**

In 2000, Hong Kong Dietitians Association received enquiry from Consumer Council regarding a complaint lodged against a “nutritionist/dietitian”. However, this so-called “nutritionist/dietitian” was not a member of the Association, and therefore his credentials and conduct were not bound by the Association’s Code of Ethics (App.3: Consumer Council and Hong Kong Dietitians Association Correspondence). As a matter of fact, credentials and conduct of “dietitians” working in private sector are regulated by nobody but themselves.

## **Public expectation for regulated practice**

In contrary to the fact of an unregulated dietetic profession in Hong Kong, the public at large misconstrues that personnel with “dietitian” titles are qualified competent practitioners recognized by the Government.

A phone survey of 567 Hong Kong citizens conducted by HKDA in July 2003 revealed that public expectation of the role that dietitians play in diet therapies and nutrition counselling is high, most people reckon that dietitians are reliable professionals, next to doctors, to give health advice for improving one’s health. However, survey results also found 58% of the respondents did not know the requirements for the education and training for qualified dietitians, and 74% of the respondents have the misconception that there was already statutory registration for dietitians in Hong Kong (App. 4: Survey report).

## **The title “Dietitian” has been exploited in the present unregulated environment**

**As consumers become more health conscious and the demand for nutrition services and products escalates, exploitation of the dietitian title intensifies.** A survey conducted between 10 to 14 June 2004, on 4 newspaper and 8 magazines, for advertisement on nutrition service or products, has shown a frequent (85 quotations) use of “註冊營養師” or “營養師” as the personnel giving nutritional advice and product recommendation. (App. 5: Newspaper and magazine clippings)

In a telephone survey of the qualification of dietetic personnel working in weight loss clinics during the same period, 13 out of the 16 clinics being surveyed, reported their Dietitians possess “Registration” qualification, despite statutory registration is not available in Hong Kong.

## **Size of profession and employment distribution in public and private sectors**

According to manpower statistics in 2000, there were only 20 dietitians working in the private sector, since then, the local postgraduate diploma program added about 24 dietitians every year to the profession. The latest figures provided by the three professional associations, quoted **95 (45%) dietitians working with HA and DH, and 115 (55%) working in private sector in 2004, not yet including graduates from overseas unknown to the associations, and those so-called “dietitians” with unrecognized credentials.** With limited employment

vacancy offered by public sector and the rapid growth in the private market, especially in the “weight loss” business, number of dietitians working in private sector has exceeded that of the public.

### **The association-based registration fails to regulate the profession as a whole**

**The voluntary registration scheme administered by HKDA and HKNA, per se, reveals the inefficiency of a non-mandatory mechanism.** As to date, there are only 105 full members of HKDA, and most of them are simultaneously dietitian members of HKNA. Therefore, **among the total estimated 210 or more practising dietitians, more than 50% of them “voluntarily” opted not to be regulated by the Associations.**

**The only viable regulation of professional standards is by means of mandatory statutory registration. And, it is when “dietitian” or “registered dietitian” are reserved titles for dietitians that will assure the public and other health professionals that anyone using the titles is a registrant of the profession and is therefore qualified and is subject to disciplinary processes for incompetent, impaired, or unethical practice, so that public interest is best protected.**

### **CONCLUSION**

HKDA, HKPDU and HKNA consider that it is in the public interest that dietetic profession should be regulated in Hong Kong. The profession has expressed her strong commitment in regulated practice ever since the establishment of dietetic service within Hong Kong’s healthcare system. The profession considers the Government has the obligation to safeguard the public from unqualified, unethical and incompetent practices by providing dietitians practicing in Hong Kong with statutory registration.

Hong Kong Dietitians Association Limited  
Hong Kong Practising Dietitians Union  
& Hong Kong Nutrition Association Limited

23 June 2004

App. 1

Job Detail



即時申請 其他職位 寄給朋友



The SPA by L & Y Beauty Centre

刊登日期: 17/05/2004

參考號碼: JM132229

本公司為一間有規模的水療及美容中心，是拓展業務及配合本公司位於銅鑼灣投資額逾千萬及面積超過二萬呎之新美店即將開幕，現誠聘下列職位空缺:-

營養師

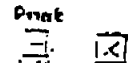
- 須持有有關專業文憑
- 曾任職有關工作者，可獲優先考慮
- 每月薪金可高達\$20,000或以上

申請人須具中四或以上程度，操流利廣東話，普通英語及普通話

有意申請上述職位，請電 2887 0137 的兒  
地址：中環皇后大道中18號新世界大廈41樓

附註：申請職位時請引證參考號碼。

即時申請 其他職位 寄給朋友



App 1.1

App.1



# Take a look at our complete course listings

## PERFECT BALANCE BODY SHAPE MAKING

註冊日期：2004年 06月08日

列印 包含 品 類

Perfect Balance Body Shape Making

營養師(可兼職)

- 熱愛美容纖體事業
- 具相關執照及有經驗佳

週期：週一至六，具好福利，豐厚底薪+佣金

熱線：2561 6707

Home Site Map

Site Map | Contact Us | About us | Advertise with us  
career@hkpost.com | Strongnet | career@hkpost.com | hkpost.com

為獲得最佳效果，請採用 Internet Explorer 5.5, Netscape Navigator 6.0 或以上瀏覽器，並以 800 x 600 之解析度瀏覽。

Copyright © 2004, South China Morning Post Publishers Ltd. All rights reserved.  
[Contact information and privacy policy](#)

App.1.2

http://www.jiujiu.com/jsregular.php?comid=&adjobid=6709011&jobno=K02&lcid=HK\_B5  
16-JUN-2004 09:05

12/6/2004

THE NEXT MAGAZINE

ISSUE NO: 542 27 JUL 2000

TO:

From:

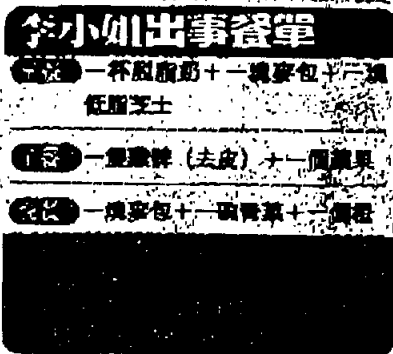
Information



◀米施洛負責人倪浩

◀米施洛中心開業後，便以專業、誠信、負責的態度，為市民提供營養諮詢及膳食配搭服務。

# 米施洛 營養師 亂開減肥餐單



李小姐依照餐單進食，但三日後已開始覺得頭暈、手麻和心跳加速，於是詢問負責營養師林詩敏，但林沒有理會，還說她這睡不足，要她照分量更少的餐單進食。李依照林指示繼續進食。

喜，並交了費用共六千七百元。

高五呎一吋，體重一百五十磅的李小姐，自覺肥胖，缺乏自信，目前看到米施洛中心在雜誌賣廣告，指有專業營養師設計減肥課程，遂於七月三十一前報名有六五折優惠，於是五月底到荃灣南豐中心分店報名，營養師說可替她在五個半月內，減去五十磅，李小姐聽後大喜。

## 身

但身體更感不適，喝水即嘔，更出現休克情況，於是再次將情況向林反映，但林只叫她繼續跟餐單進食，李小姐最後選擇放棄。

本港減肥風氣熾盛，但減肥中心的經營方法良莠不齊，在港有五間分店的米施洛營養中心，不但費用不尋常，更重費市民開減肥餐單，本刊收到投訴，發現她亂開餐單，令分分鐘搞出人命。



「好似第四日份餐單時，成日先食薄一餐飯，嘩唔夠一千個卡路里，咁急催，佢個有問題。一個人每日最少要攝取二千個卡路里，否則就會唔夠血糖，李小姐好明顯係血糖不足，所以先至頭暈不適，如果繼續食，血液供

阻滯的減肥餐單，名叫Diet。為了解李小姐的餐單是否有問題，記者上週四約她約見香港營養師協會前會長潘耀華，潘看過餐單後，認為十分危險。

我原係好懷疑佢哋嘅資格，趁住營養師唔會呢人，點知宜家唔肯返錢，出事又唔理，分明呢人！」

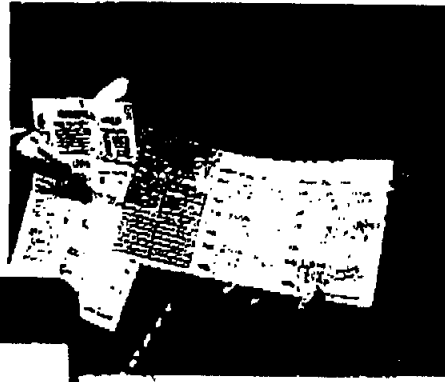


電話：2990 0999 傳真：2623 1992



▲米施洛經常在雜誌買廣告，強調「絕對安全、健康、康復作用」。

▶李小姐出示米施洛所開的三處餐館，她吃了餐單後三日，立即感到頭暈手震，但中心職員仍叫她繼續進食。(ICM攝)



**Nancy Lam**  
**米施洛營養中心有限公司**  
**MSA Nutritional Diet Centre Co. Ltd.**

**Individual Dietary Characteristics On:**

|                |   |                      |   |
|----------------|---|----------------------|---|
| Upper Lip      | ■ | Hydrogenation        | ■ |
| Protein Source | ■ | Aspartame            | ■ |
| Weight Gain    | ■ | Kidney Support       | ■ |
| Hypertension   | ■ | Children's Nutrition | ■ |
| Low Metabolism | ■ | Protein Myofibrils   | ■ |
| Cholesterol    | ■ | Vegetarian Nutrition | ■ |

▲米施洛營養師林時敏，明明未註冊，但名片上卻寫上註冊營養師，分明詭人，但負責人倪洛卻認為沒有問題，強調營養師已具備足夠專業知識等。

### 米施洛起底

米施洛營養中心有限公司

1. Ngai Kam Fung (倪洛)  
 2. Poon Fung Yi  
 3. Chan Mei Ngan

1. 香港中環都利街8號印圖行401室  
 電話：2526 0888

2. 香港銅鑼灣怡和街48號華富大廈702室  
 電話：2890 2798

3. 九龍旺角彌敦道582-592號信和中心1203室  
 電話：2384 1113

4. 新界沙田新城市廣場大廈811室  
 電話：2807 2298

5. 新界葵涌青山道264-268號高層中心742室  
 電話：2405 2338

後，黃便說即日下午要做第二次檢查。

(二)下午五時，記者再到米施洛，仍未見到營養師，只有一位「家庭顧問」林小姐在場。她為記者量血壓和度三圍尺寸。令記者更驚訝的，是在沒有營養師接見的情況下，記者已收到一份餐單，餐單上無列明含有多少卡路里的營養成分，林亦無解釋點解要選擇這些餐單，更無提及食後若身體不適應否停食，便更沒有讓單據查閱。記者再三期間負責之營養師時，林小姐竟說：「未知係邊個，下次復診先知。」

事實上，營養師白雲三不語

林時敏，專業根本有問題，她名片上自稱為註冊營養師，但記者上週四去到葵涌米施洛找她，詢問她的專業資格時，她卻承認尚未正式註冊。

記：你有冇註冊？

林：我將會註冊，暫時仲未係註冊營養師。

營養師表示：「註冊營養師一定要完成認可課程同嗰醫院臨床實習，取了證書先叫做註冊。」

黃達強：(笑)「營養師

米施洛容許「名牌」營養師

詭人，身為負責人的倪洛，竟連

林時敏：「

倪：我地嘅營養師就算冇註冊，都完成在營養學文憑，而林時敏已經申請註冊，將會成為註冊營養師。

記：將會即係依家嗰樣嘅，你仲好唔好？

林：我哋共有五個註冊營養師，但並非每個中心均有註冊營養師駐診。

林時敏，專業根本有問題，她名片上自稱為註冊營養師，但記者上週四去到葵涌米施洛找她，詢問她的專業資格時，她卻承認尚未正式註冊。

記：你有冇註冊？

林：我將會註冊，暫時仲未係註冊營養師。

營養師表示：「註冊營養師一定要完成認可課程同嗰醫院臨床實習，取了證書先叫做註冊。」

黃達強：(笑)「營養師

米施洛容許「名牌」營養師

詭人，身為負責人的倪洛，竟連

林時敏：「

倪：我地嘅營養師就算冇註冊，都完成在營養學文憑，而林時敏已經申請註冊，將會成為註冊營養師。

記：將會即係依家嗰樣嘅，你仲好唔好？

林：我哋共有五個註冊營養師，但並非每個中心均有註冊營養師駐診。

林時敏，專業根本有問題，她名片上自稱為註冊營養師，但記者上週四去到葵涌米施洛找她，詢問她的專業資格時，她卻承認尚未正式註冊。

記：你有冇註冊？

林：我將會註冊，暫時仲未係註冊營養師。

營養師表示：「註冊營養師一定要完成認可課程同嗰醫院臨床實習，取了證書先叫做註冊。」

黃達強：(笑)「營養師

米施洛容許「名牌」營養師

詭人，身為負責人的倪洛，竟連

林時敏：「

倪：我地嘅營養師就算冇註冊，都完成在營養學文憑，而林時敏已經申請註冊，將會成為註冊營養師。

記：將會即係依家嗰樣嘅，你仲好唔好？

林：我哋共有五個註冊營養師，但並非每個中心均有註冊營養師駐診。

App 2.2

電話：2490 8999 傳真：2622 9647



記者採訪米飯活動日，看見有廿多人爭相減肥藥，不少都是被廣告吸引而來。(L'este)

### 營養師有監管

香港營養師協會會長盧耀宗表示，政府現時沒有法例規管營養師經營方法，對市民沒有保障。「市民若買減肥，最好找註冊營養師，確保安全。我地希望政府設立註冊同監管機制，確保營養師專業取專業資格。」

醫院管理局發言人證實，現時沒有權限制監營養師，「如果係公立醫院註冊營養師，就可以向醫管局投訴，但係外面職業營養師，就暫時未有機構負責監管。」不過，法律界人士謝偉俊表示，李小姐可預民事，向小販賠償為最宜申請賠償。

秋亦表示，市民在參加減肥課程前，必先查證營養師的資歷，若遇問題可向消委會投訴。「減肥最好找醫院裡面做

証：你仲兜兜嗎？  
倪：總之林詩韻返 home (倪已經連緊返來嘅)。  
上週五，米爾浩再以書面回覆，強調飯中心，根據顧客健康、飲食習慣及運動量開出合適餐單，但並不關討論李小姐的情況，至於會否賠償，亦沒有正面回應。

**審判官**

米爾浩的減肥餐單，嚴重食唔人，導致我食唔住嘅營養師，帶住我來堂仲話冇問題，連厚個醫院，你唔好以為政府新法例監管就可以亂嚟先得架，唔係你唔立即向李小姐回水賠償，市民要成團，搵住醫管局先得。



養師，李小姐唔係個藥可以向袋曉投訴，如果果地講俾失敗，惟有循法律途徑探討賠償。「消委會投訴熱線：2829 2722。」

樂及文化 樂行

# 外展音樂

## 短期班

(第八期)

2000年9月至2001年

### 歡迎兒童及成人

**第一樂隊** 樂器：笛子、琵琶、揚琴、古箏、揚琴  
西樂：小提琴、大提琴、長笛、單簧管、小鼓及西洋樂器

**第二樂隊** 「編樂創作系列」之編曲技巧與風格、「舞樂劇場」之音樂教學法入門、「音樂與新法」

**第三樂隊** 香港區：西灣河文娛中心、上環文娛中心、樂業事務處香港區文娛中心  
九龍區：南山道中華書院、樂業事務處九龍區文娛中心  
新界區：葵青區、元朗區、沙田區、樂業事務處新界區文娛中心

**第四樂隊** 適合6歲或以上任何年齡人士參加

**報名日期** 7月30日開始，先到先得，額滿即止

**報名查詢** 課程簡介及報名表格可於上述地點及網頁或於網頁下載

香港區文娛中心 - 灣仔海濱道2號香港區文娛中心9樓  
樂業事務處中心 - 牛潭角安樂街21號牛潭角政府合署4樓  
九龍區文娛中心 - 旺角彌敦道30號旺角政府合署11樓  
元朗區文娛中心 - 元朗西樓街38號元朗政府合署1樓  
沙田區文娛中心 - 沙田康翠街1號沙田政府合署4樓

電話：2370 2370 傳真：2370 2370  
2370 2370 傳真：2370 2370

# 每只天只吃一餐 五十歲體重七十多磅

## 少女疑因減肥肥厭食



廿五歲年歲疑因食太飽生，無則醫院時必故起。

【本報訊】一名十五歲少女，因疑因減肥而導致厭食症，身體極度消瘦，昨日下午在醫院接受手術，由外科醫生主刀。

這名十五歲少女，姓許，現年十五歲，生於在離丹地地地列道。她與父母及一名兄長，住在北角維多利亞花園八座一單位。

據悉：死者身體極度消瘦，體重一百多磅，身高五呎二吋多，當時面色紅潤，精神特別憔悴。

據許母昨日透露：女兒的房間一向很整潔，但在今年暑假開始，發現女兒有厭食的習慣出現，當時女兒並一直在偷吃一本教人減肥的書 ONE MEAL AT A TIME(中國是每日一餐的書)。

許母表示：從那時開始女兒只是早上吃一餐便飯，因而體重亦迅速下降，至最近體重更降七十多磅，許母形容：女兒厭食後，體形日漸消瘦，導致身體虛弱，不時產生休及情況。

較平時，女童因身體日差，已曾到醫院接受治療，醫生經診斷相信許女是患上厭食症，而在意外家生助，她仍一直在進行診治。在昨日，許母已發現女兒面色慘白，雙手冰冷，當時亦曾將女兒送往醫院。

據一些醫生認為：進行飢餓減肥的人，是不會患上厭食症，而病人產生厭食，有很多是因心理因素作祟。

上述的不幸事件發生於昨日下午二時十五分，當時許女被送往醫院，正由護士送回病房，當她行至一六二號新世紀商場一間店舖前，有人發現許女倒在一旁，將背背店舖前下，好像在休息似的，但不久即見她突然休克，當即在行人路上，當時後隨即首先及送院，經血檢驗過去，送院後立即送院。

許母表示：許女平日生活，亦很規律，已身亡。許母擔心欲絕，事後，許母再致電長子，從家中取來女兒生前所帶的一本減肥書，交給醫院的醫生參考，警方獲了解經過後，亦認為案件無可疑。

救護車到場，立即將女童送院救治，但經醫生急救後，證實生基救至下午二時四十分，證實不治。當時警員正在死者所遺下的書包內，發現一樽清水及一個麵包。

另一方面，警方也因即將上死者的人，許母因悲傷亦馬上趕到醫院，當得悉愛女已身亡，許母擔心欲絕，事後，許母再致電長子，從家中取來女兒生前所帶的一本減肥書，交給醫院的醫生參考，警方獲了解經過後，亦認為案件無可疑。

### 瘦到皮包骨恍如五十多歲婦人

昨午死者遺體經醫院檢驗後證實不治後，其遺體亦立即被送到醫院檢驗，據當時一些見過死者遺體的醫護人員透露，初時真不相信死者是一位十五歲的女孩子，因為她的體形是瘦到皮包骨，兩皮瘦得極薄，若是單看面部，恍如是一位五十多歲的婦人，尤其是雙手，更瘦到見到青筋凸現。

# 少女減肥致厭食個案驟增 專家促政府加強營養教育

【本報訊】香港營養師協會主席李樂成表示，不健康的飲食習慣，如過度節食、過度運動、極端減肥等，均屬危險行為，應加以留意。

營養師協會主席李樂成指出，厭食症是一種心理疾病，需醫生、心理學家和教育者的合作，與病人建立親密的關係，才可幫助他們重新建立正常的飲食習慣。但目前，在處理這類病人時，上述三者的聯繫卻不大理想。

而減肥的正途方法，為改善飲食習慣及行為，注重均衡的飲食，減少高糖高脂肪或高熱量的食物，及多吃高纖維的食物，如蔬菜、全麥包及紅米等。不過，有人認為高纖維的食物可吸收脂肪，即是隱形的。

此外，李樂成表示，市民缺乏足夠的營養知識，所以政府應加強這方面的教育，藉此讓市民可有足夠的知識判別現時坊間宣傳的減肥書籍及方法，是否正確。同時，亦要求政府能儘快推行營養師註冊制度，令市民可識別專業的營養師及有非專業資格的一群營養顧問。目前，全港約有七十多名在職的營養師，在公立及私人醫院服務。

李樂成亦批評，本港的食物標籤法例有不足之處，例如一些隱藏或減肥食物，可列出非此食物所擁有的特性或宣稱功效，她又勸導市民，在選用這類食品時，不先諮詢醫生或營養師。

【本報訊】香港營養師協會及香港營養學會對前日一女生因減肥導致厭食症，身體虛弱發到致死一事深表關注及遺憾，兩會認為本港應加強市民營養知識教育，希望政府及有關機構能積極推動社區營養教育。

兩會今天下午舉例專業輔導減肥的危險性講座，香港營養師協會主席陳嘉輝指出不適宜減肥可導致營養不良，身體免疫功能降低，內分泌失調，不育、脫髮、皮膚變化、怕冷、嚴重便秘、精神困倦、或引發一些潛在的健康問題，如約石、心臟衰竭，以致死亡。而正常減少人體脂肪的週長為每星期一至兩磅，否則身體會不能負荷。

而香港營養師協會主席陳嘉輝指出，厭食症為一種心理疾病，需醫生、心理學家和營養師的合作，與病人建立親密的關係，才可幫助他們重新建立正常的飲食習慣。但目前，在處理這類病人時，上述三者的聯繫卻不大理想。

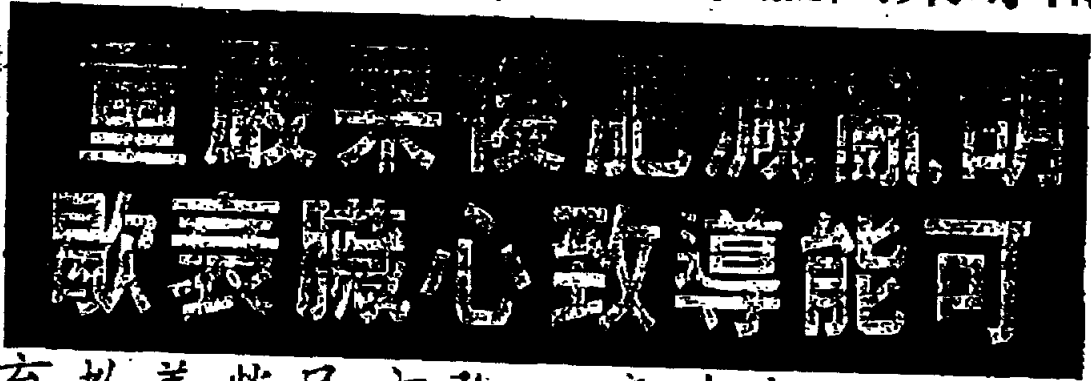
而減肥的正途方法，為改善飲食習慣及行為，注重均衡的飲食，減少高糖高脂肪或高熱量的食物，及多吃高纖維的食物，如蔬菜、全麥包及紅米等。不過，有人認為高纖維的食物可吸收脂肪，即是隱形的。

此外，李樂成表示，市民缺乏足夠的營養知識，所以政府應加強這方面的教育，藉此讓市民可有足夠的知識判別現時坊間宣傳的減肥書籍及方法，是否正確。同時，亦要求政府能儘快推行營養師註冊制度，令市民可識別專業的營養師及有非專業資格的一群營養顧問。目前，全港約有七十多名在職的營養師，在公立及私人醫院服務。

李樂成亦批評，本港的食物標籤法例有不足之處，例如一些隱藏或減肥食物，可列出非此食物所擁有的特性或宣稱功效，她又勸導市民，在選用這類食品時，不先諮詢醫生或營養師。

新晚報 11月26日

## 兩專業團體今日提出警告



### 認為本港應加強市民營養教育

【本報訊】香港營養師協會及香港營養學會對前日一女生因減肥導致厭食症，身體虛弱發到致死一事深表關注及遺憾，兩會認為本港應加強市民營養知識教育，希望政府及有關機構能積極推動社區營養教育。

兩會今天下午舉例專業輔導減肥的危險性講座，香港營養師協會主席陳嘉輝指出不適宜減肥可導致營養不良，身體免疫功能降低，內分泌失調，不育、脫髮、皮膚變化、怕冷、嚴重便秘、精神困倦，或引發一些潛在的健康問題，如約石、心臟衰竭以致死亡。

地檢指出市民若覺家人有不尋常的飲食表現，如嘔吐、便秘、腹瀉、或體重驟減，應即向醫生或專業營養師查詢。

及保障市民健康，兩會認為本港應加強市民營養知識教育，希望政府及有關機構能積極推動社區營養教育。現時本港約有七十多名在職的營養師，在公立及私人醫院服務。兩會呼籲政府能早日推行營養師註冊制度，以保障市民得到專業服務。

App 2.5

# 食肉減肥險奪命 美富商索償22萬

美國一名曾實行「食肉減肥法」(Abdins Diet)2年的富商，周四入稟控告該減肥法已故發明者阿特金斯博士的基金會，及推行該減肥法的阿特金斯營養公司 (Atkins Nutritionals)，指「食肉減肥法」差點令他喪命，要求索償2.8萬美元(約22萬港元)。

這是多年來首宗關於食肉減肥法的訴訟，33歲的佛州富商戈朗，由醫生組織「負責任藥物醫生委員會」代表入稟。該組織以主張嚴格素食為宗旨，指食肉減肥法有害健康。

### 素食組織代入稟

戈朗在入稟狀指，他在2001年時，由於體重由140磅增至148磅，開始模擬1999年版《阿特金斯博士的新飲食革命》一書進行食肉減肥。阿特金斯

建議減肥人士盡情進食肉類和芝士等高脂食物，但就限制碳水化合物攝取量，以達改變身效果。

### 膽固醇兩月急升逾半

戈朗稱，在開始減肥後，他的膽固醇讀數在兩月內由146急升至230的危險水平。他先後有過3次胸痛發作，去年10月求醫時，醫生發現他的一條主要心臟動脈有99%閉塞，需要進行血管擴張手術。

他說：「我差點就因為這個瘦以爲了不起的減肥法死掉。這兩年半來，我向人們大力宣傳減肥法的功效，我成功減掉體重高興。然而剛開始時，我沒有意識到我爲了保持32吋腰圍，是在與魔鬼交易。」

戈朗正申請禁制令，禁止對方售賣未有加上警告字眼的產品、書籍與繼續經營網站，指他們明知使用食肉減肥法的人士，有三分之一人會有阿特金斯所謂的「不大有利的膽固醇」。

阿特金斯營養公司和阿特金斯基金會的代表重申：「食肉減肥法經科學證明安全和有益健康。」

### 發明者死時瘦肥

阿特金斯提倡的食肉減肥法，令減肥人士趨之若鶩，他的《阿特金斯博士的新飲食革命》一書全球銷量達1500萬本。但一份醫學報告指，他去年去世時體重高達258磅，屬於廣肥，疑與食肉減肥法有關。獨立報/衛報

App 2.6

019 千 24/01/04

編輯：陳慶志 **港聞 A10**

# 英國食物標準局警告 食肉減肥法或致癆肥

【明報專訊】在本港曾獲明星推介的「食肉減肥法」(Dr Atkins Diet)，日前醫學界多項警告會影響健康，更有英國政府機構發出警告。英國的「食物標準局」(Food Standards Agency)發出聲明，指只吃肉而減少碳水化合物，會增加心臟病、癌症及癆肥機會。

威爾斯醫院內分泌科高級醫生周錫中認為，香港也將要類似英國的聲明，他指出社會流行媒體、商業活動帶動大量宣傳，很多人被牽着鼻子走，他形容為「社會受愚」。雖然香港沒有類似食物標準局的政府機構，但其他政府部門應該研究證據，減低對健康影響，並提供指引給市民。

英國食物標準局是法定的食物安全监管機構，英報章《衛報》引述該部門發出的聲明，雖沒有顯明批評Atkins Diet，但指出「少吃澱粉質食物對健康有害，因為失却其他營養，而且這類餐單沉悶、不設食慾、不可口，難以維持長時間」。聲明又指出，高脂肪餐單與癆肥有密切關係，而癆肥人士有機會出現糖尿病、癌症。

聲明稱低澱粉質的餐單，變相主要是高脂肪食物，這些食物會增加患心臟病的機會。有高級營養師表示，澱粉質應該佔餐單三分之一。

但Atkins Diet的發言人反駁，指大量進食澱粉質的食物，例如白麵包、薯仔，反會增加心臟病機會。他又稱餐單一向鼓勵進食蔬菜、水果。

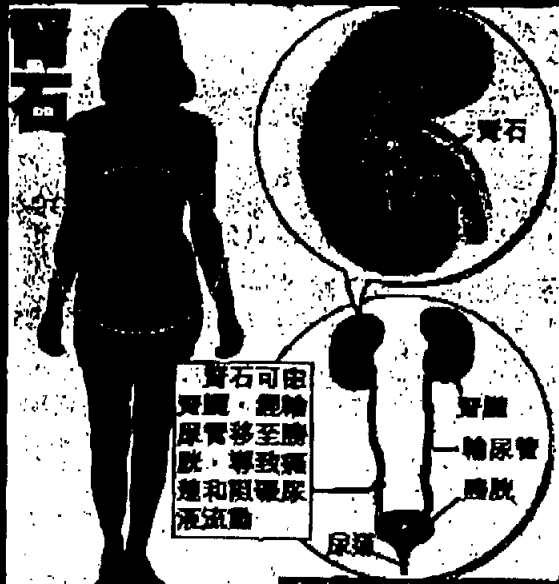
英國有300萬人嘗試食肉減肥法，香港藝人吳君如亦曾在自傳中表示，雖然對此減肥論調存疑，仍堅持方法奏效。然而，有少女按此方法減肥而踏上生命。去年11月，美國一名少女按餐單減肥兩周後，體內電解質不平衡，導致心臟受損斃命。

周錫中醫生指突然斷食碳水化合物，身體要將脂肪及蛋白質轉化成能量，會干擾血液酸鹼度，電解質流失，影響心臟及腎功能。

App 2.7

減肥

# 食肉減肥易生腎石



腎臟是位於腰部兩側的兩個豆形器官，負責過濾血液中的廢物並將其排出體外。如果腎臟不能正常工作，廢物就會在體內積聚，導致各種健康問題。腎臟結石是一種常見的疾病，通常是由於飲食不當引起的。高脂肪、高蛋白質的飲食會增加腎臟的負擔，導致腎臟產生過多的尿酸和草酸，這些物質在腎臟中結晶，形成腎石。

腎石的形成通常是一個緩慢的過程，可能數月甚至數年。起初，患者可能沒有明顯的症狀，但隨著腎石的不斷增大，可能會導致腰痛、血尿、尿頻、尿急、尿痛等症狀。嚴重的腎石還可能導致腎臟功能受損，甚至需要手術治療。

**吃蔬菜或生腎石**

為了預防腎石的形成，建議患者減少肉類和動物蛋白的攝入，增加蔬菜、水果和全穀物的攝入。蔬菜中含有豐富的纖維素和水分，有助於增加尿量，稀釋尿液中的結晶物質。此外，保持充足的水分攝入也非常重要，每天應飲用至少8杯水。對於已經患有腎石的患者，應在醫生的指導下進行治療，並定期進行檢查。

App 2.8



THE 香港營養師協會  
HONG KONG DIETITIANS  
ASSOCIATION

June 14, 2000

Hong Kong Dietitians Association  
P.O. Box 70928  
Kowloon Central  
Hong Kong

The Chief Executive  
Consumer Council  
22/F, K Wah Center  
191 Java Road  
North Point, Hong Kong

Dear Sir,

Re: Complaint from Mr. [REDACTED] Fung

I refer to your letter dated 6 April 2000 informing us about the complaint from Mr. Fung against an alleged member of the Hong Kong Dietitians Association.

Please be informed that the named person in Mr. Fung's letter, Mr. K [REDACTED], has never registered as a member of the Hong Kong Dietitians Association. Therefore, I am afraid the Code of Ethics of our Association may not be applicable in this case.

Also, the Hong Kong Dietitians Association and her members have never endorsed any food product or oral supplement for use in treating cancers.

I wish to point out that our Association has long been urging the HKSAR government to set up a statutory registration system for local dietitians in the interest of public protection. With the lack of registration and legal restriction to the title "dietitians" and "nutritionist", any individuals even with little or no nutrition training can call themselves as such and give "nutrition" advice that might be potentially dangerous to the public.

The Consumer Council works towards the protection of consumer interest. We should be grateful if we can have the Council's support in lobbying for setting up of the statutory registration for local dietitians.

We look forward to your reply.

Regards,


Sandra LO  
Chairman  
Hong Kong Dietitians Association

App 3



## 香港人對 營養師專業的認識


講者：劉立儀  
香港營養師協會 認可營養師  
2003年9月18日



## 調查目的

了解公眾：


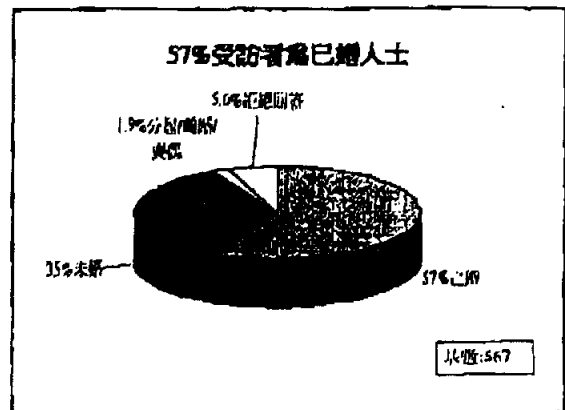
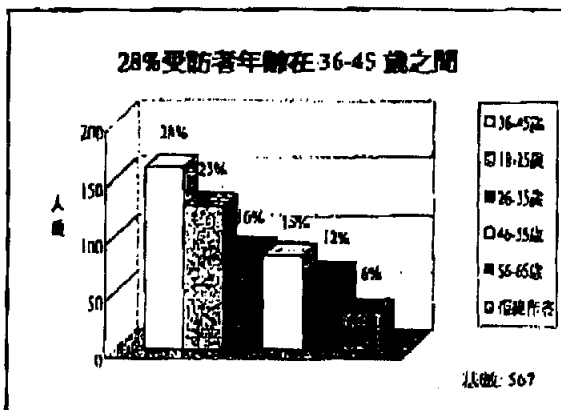
- 獲得營養知識的途徑
- 對營養師服務的認識
- 對營養師專業資格的認識
- 對成立營養師註冊制度的認同



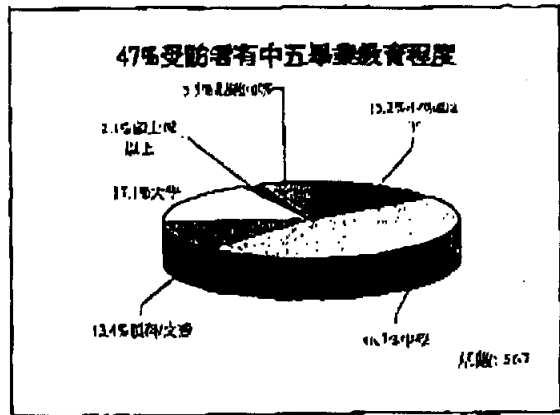
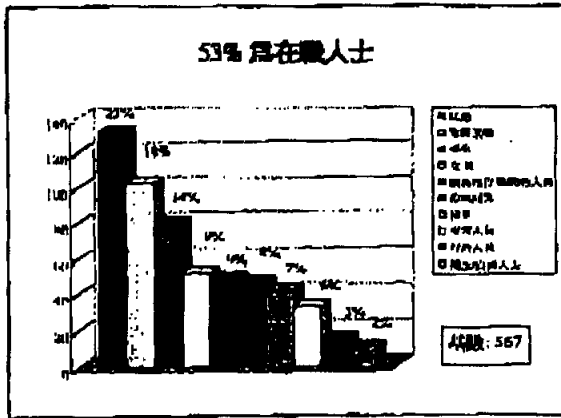
## 調查概況

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 調查目的   | 了解香港人對營養師工作及執業資格的認識 |
| 調查對象   | 18至65歲人士            |
| 調查日期   | 2003年6月12日至7月15日    |
| 調查機構   | 香港營養師協會有限公司         |
| 委託機構   | 怡生營養顧問              |
| 調查方法   | 電話隨機抽樣訪問            |
| 成功訪問人數 | 567                 |
| 成功回應率  | 11.4%               |


## 受訪者資料


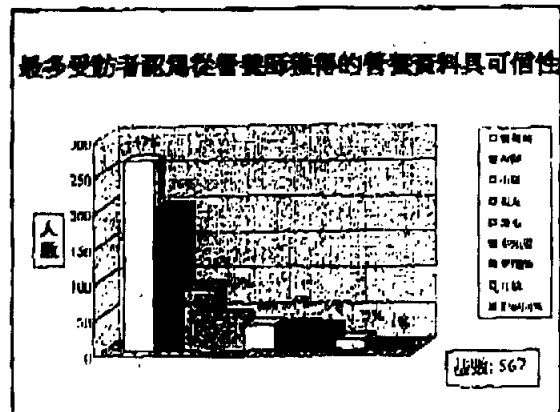
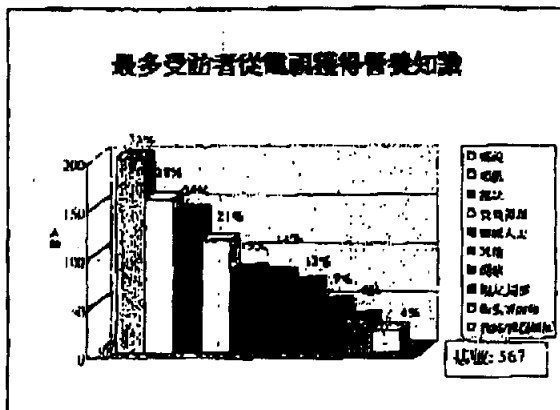
App 4.1



## 調查結果



## 公眾獲得營養知識的途徑

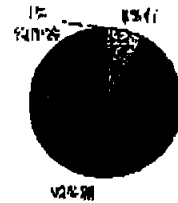



App 4.2

### 公眾對營養師服務的認識

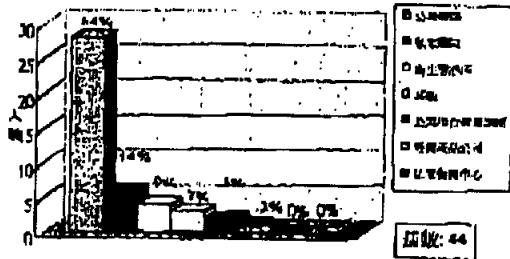


### 8%受訪者會接受過營養師的服務



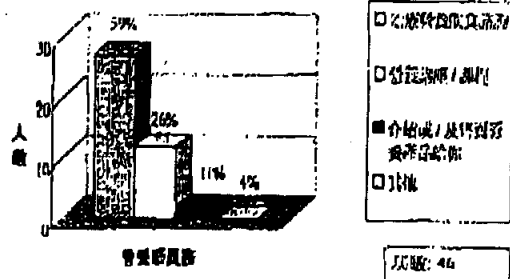
頁數: 567

### 64%受訪者在公營醫院接受過營養師服務



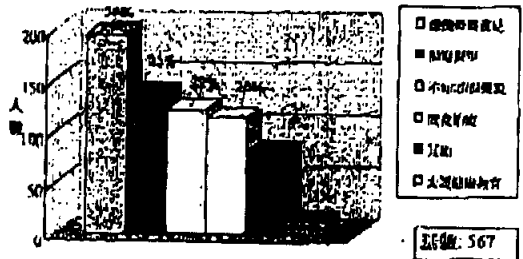
頁數: 44

### 59%受訪者接受營養飲食治療諮詢



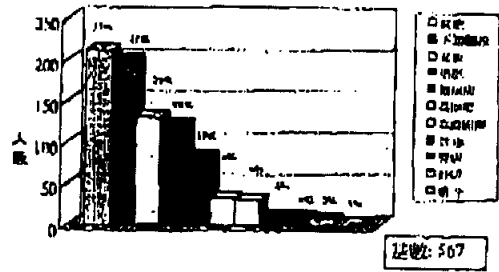
頁數: 46

### 最多受訪者認為提供營養意見是營養師的主要職責



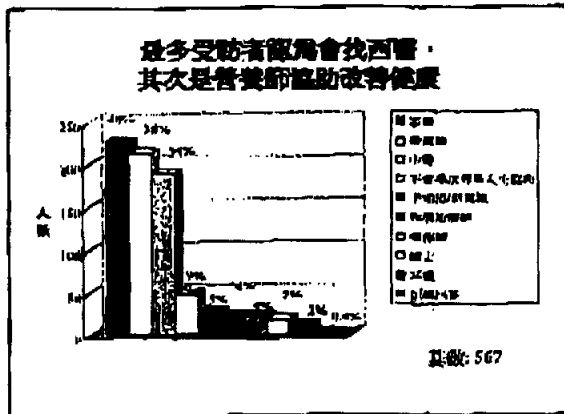
頁數: 567

### 最多受訪者認為會因減肥而需要營養師服務


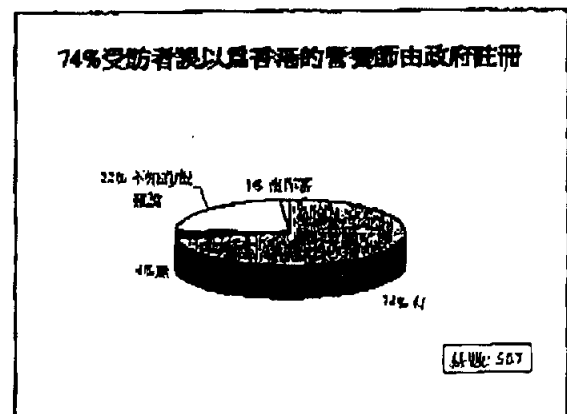
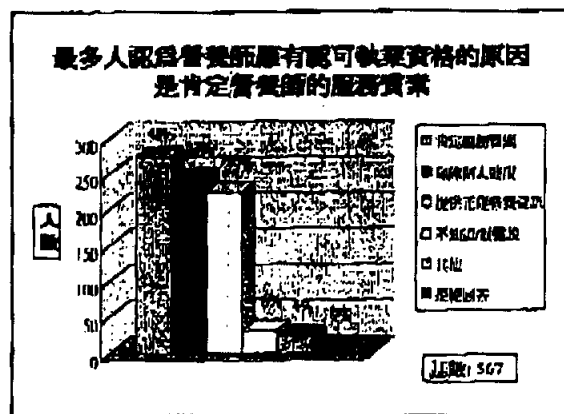
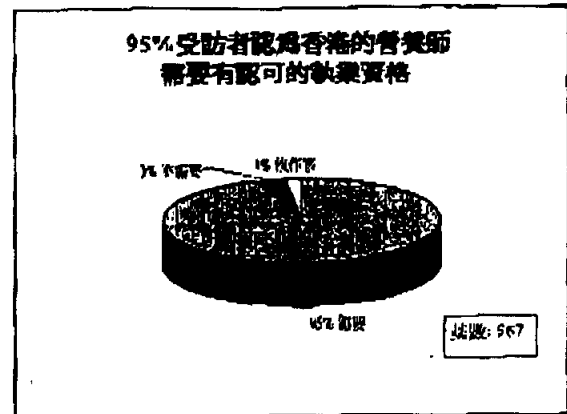
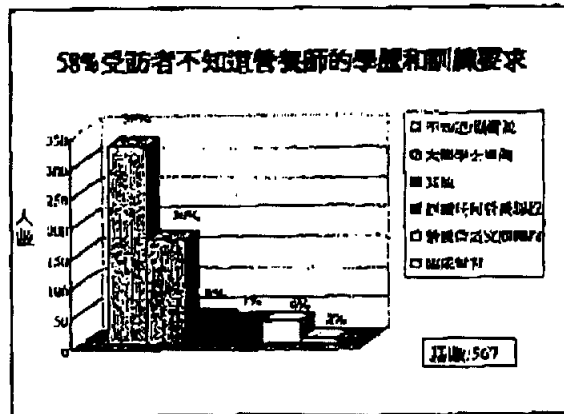


頁數: 567

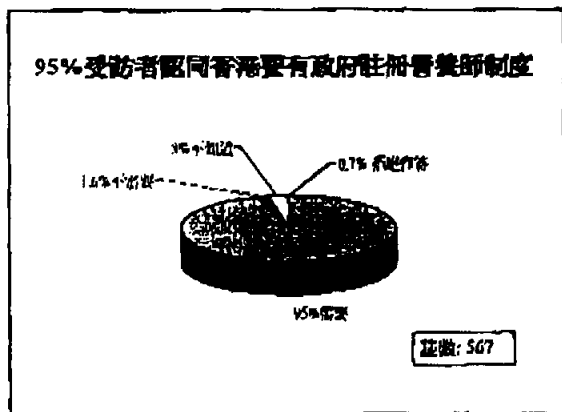
App 4.3



## 公眾對營養師專業資格的認識

App 4.4



- 總結**
- 最多受訪者認為營養師所提供的營養資料具可信性
  - 最多受訪者認將會找西醫，其次是營養師協助改善健康
  - 95%受訪者認為營養師應有認可執業資格，以肯定專業性及保障市民健康
  - 74%受訪者願以為香港的營養師由政府註冊
  - 95%受訪者認同香港要有政府註冊營養師制度

**謝謝各位!**

香港營養師協會有限公司

App 4.5 <sup>5</sup>

國際醫學專家 (廣告)

市面上舞茸及靈芝產品林林種種，有平有貴，而且功效參差。當中以最近推出，將日本珍貴「舞茸」與中國國寶「赤靈芝」之精華聯合而成的《紅太陽舞茸赤靈芝》最為卓越，因特別走訪了對舞茸和靈芝有深入認識的伊麗林註冊營養師為你揭示舞茸和靈芝的真面目。

日本珍貴「舞茸」是靈芝的近親，生長於日本東北深山之稀有菌種(屬扇狀菌或多孔菌目)，對醫治癌病有極佳的效果，更被譽為國寶級的菌種。舞茸內含維他命C、D<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、菸鹼、磷、鈣、鐵及多種氨基酸，而從舞茸提取的舞茸萃取物「D-葡分」能舒緩癌病患者在就醫期間引起的各種不良副作用及痛苦，令患者更有信心接受治療，大大提高復康機會。「D-葡分」在舞茸含量最為豐富，作用最為顯著。

中國國寶「赤靈芝」被喻為「長生不老，延年益壽」之仙草，赤靈芝在六種靈芝當中，其藥效最高，地位，並且極為貴重。其多種珍貴天然成份，能有效協助身體抵抗嚴重的都市病。許多科學研究證實，赤靈芝主要成份為多醣體、三帖類及多種微量元素等。多醣體能大大提高人體免疫力，三帖類有降血壓、抗過敏及護肝解毒的功效；微量元素如有機錳具有抗氧化作用，促進新陳代謝。

據醫學專家表示，靈芝和赤靈芝都是十分安全的免疫力促進劑。配合使用，可使免疫力和抵抗力以無何般速度提升，日日抵抗力漸增。無論是改善免疫力或是作為重要醫者的輔助治療均為非常可貴的選擇。

山下武史博士

(紅太陽舞茸赤靈芝) 靈芝

表面完整及富光澤的舞茸和靈芝大約 8cm 之優質赤靈芝，配以 55:45 的比例混合而成精華，產生 G.I.R.T.™ 「獨特互補再生放蕈」，令免疫力及抵抗力無限倍增。

山下武史博士親力推薦，我們的大家之寶。

查詢熱線: 2499 9559 www.healthyintl.com

# 營養師教你：如何選擇有效的舞茸及靈芝等產品

463 4/6/04 Sudden weekly

## 糾正三大誤解

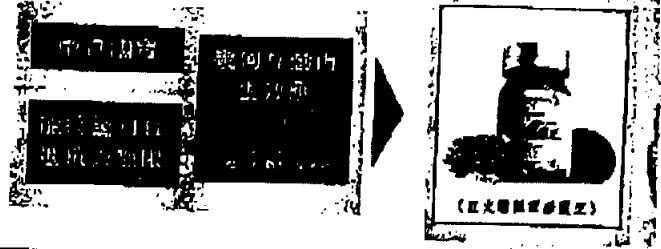


誤解一：  
選購用破壁菌的靈芝孢子先至有效營養師：若服用保健產品，宜選擇在優良環境下培植的優質靈芝。現今絕大部份孢子破壁技術不達至100%全破壁，而且繁複的破壁程序以及當中的提取技術往往容易造成營養份流失，削弱其中的營養價值。若選擇較優質的提取技術，且最先進的熱水靈芝提取法會是一個很好的選擇。

誤解二：  
野生靈芝及採其是否比溫室培植的好？  
營養師：否！由於世界各地均受到污染，以野生採集的方式所採集的靈芝容易帶有毒素及雜質，品質難以控制，而且產量少，所以並不是一個理想的選擇。而溫室培植的方式，最常見的品種為赤靈芝，由於目前科學研究大多以赤靈芝為主，所以溫室培植的技術也是以赤靈芝的提煉技術最為成熟，其產量具有一定經濟規模，且可以有效控制其生長過程，以確保能達到最接近天然靈芝的成份、品質及營養價值。因此選購靈芝時應先確定自己的需求，如果選用靈芝來達到一些輔助治療的效果，溫室培植的靈芝是比較好的選擇。至於野生採集的靈芝，品質差異性很大，不建議長期使用。

誤解三：  
舞茸及靈芝只適合病者及長者服用？  
營養師：西方醫學早已證實舞茸和靈芝有強效的抗氧化功能，可以延緩衰老，具有保健作用。其實不但只病者和長者，即便一般大眾亦適合服用。其增強免疫力及保健功效對身體各部份都能得益，而且還能製造健康保險防線，減低患上都市病之機會，達至全面提升身體健康的效能。

### 六大優勢 舞茸及靈芝 開創保障健康的新領域



1. 寧神助眠  
2. 強健骨節  
3. 滋陰補腎  
4. 強壯筋骨  
5. 強身健體  
6. 延年益壽

App 5.1

「Ready go Beauty」

高鈣飲食減肥法

Q1. 請問高鈣飲食減肥有效嗎？

答：根據外國一些研究，鈣質的確有助脂肪分解，預防脂肪積聚及體重增加等問題。

Q2. 怎樣吃鈣身體才能吸收？

答：要身體完全吸收鈣質，最好從奶類食品（動物性鈣質）著手，若從植物性食物吸收，如豆類食品或芥菜等，身體較難吸收。

Q3. 要令高鈣飲食法成功，食物配搭要注意嗎？

答：其實食物配搭絕對沒所謂，最好是低卡路里餐單每日吸收約800-1000卡路里，由於奶類食品多含脂肪，故最好選擇脫脂或低脂一類，鈣質份量同樣但卡路里大減。

Q4. 多喝骨湯或蛋類能同樣吸收鈣質？

答：唔，雖然骨湯或蛋類也含豐富鈣質，舉例每100g的蛋類含有60mg的鈣，但由於當中豬腳及蛋黃含有豐富脂肪，多吃會致肥，故這些食物不是最好的鈣質來源。

其他好處

醫生點睇

總結

高鈣飲食減肥法  
注意事項

要令身體可更完全吸收鈣質，一些生活小節是必要注意的。

多曬太陽  
每天曬有15-20分鐘  
注意維他命D  
身體吸收

少喝汽水  
汽水含磷  
因令身體  
流失鈣質

Interview



App 5.2

# 益生菌

## 進腸道健康 抗胃酸膠囊才能發揮作用

5呎2吋，原本體重120磅的陳小姐，思茶，在試用五天，體重即下降了一磅，更堅持繼續飲用。「那時候每天會大便4次，我嫌多，但只要我停飲減肥茶，或者多食快反彈，所以我又開始試食其他的減肥茶，每天都覺得很疲倦，最麻煩是常常「拉屎」都要去十多分鐘洗手間，其他同學都稱我十分尷尬。」

App 5.3

陳小姐最終決定停服所有減肥產品，改而求助於營養師，在三個月內成功減去15磅，但「便秘」的問題卻令她非常困擾。「以前我每天都以上一次廁所，在食減肥藥時，一天起碼四、五次，但停服後常常兩、三日都上不了廁所，令我「吞」得很辛苦。」在營養師的建議下，陳小姐在兩個月前試食膠囊裝的益生菌。「營養師說可能我服用減肥藥太久而，習慣了當中的瀉藥成分，所以影響到腸道本身的平衡，開始食用益生菌膠囊之後，我現在已經可以恢復一日一次的排便。」



陳小姐在營養師建議下試食膠囊裝的益生菌，情況明顯有改善。

### 體內環保 助長

營養師指出，除了減肥的女性外表和需要補充益生菌。「每個人一出世，但在幼年時期腸道內絕大多數是「孑子」在地上亂爬！再併命吮手指卻不容易數量會隨年齡增長而減少，這是無可抗禦，年久缺乏益菌保護，所以大人反而比小孩不服之類腸胃問題。」

「此外」工作壓力大，應酬多，平日會在腸道積存大量刺激性毒素和廢物，益生菌來改善消化系統和維持腸道健康。研究已經證明，益生菌能加強腸道正常免疫力，即可減低患病機會。近年在美國「內環保」就是利用某些菌種或營養素的做法，而 Probiotic 與 Prebiotic 兩個專家熟悉。」



# 護膚……

## 排毒及攝取肌膚營養

要選擇合適的護膚法寶

解決皺紋及色斑等肌膚難題

令自己看來年輕

真是少點耐性及智慧也不



時興「排毒」，女士們便盲目地搶購排毒產品，以為上多兩次洗手間便可以說。再聽聞某營養補充劑新推出，更不深究成份是否天然，當中所含營養是否本身所需，便輕率選用，務求令自己又年輕又美麗。為求真相，筆者於是走訪營養學及美容界別，搜集專家意見。他們不約而同表示，從內進行排毒和補充營養，跟外塗面霜一樣，對於塑造年輕美肌同樣重要。

### 營養顧問 “排毒及攝取營養，缺一不可”

#### 毒素危害膚質

Alfred驚訝普遍具高等教育水平的香港女士對排毒存在重大誤解：「大部份香港女性將排便等同排毒，其實透過消化系統排出身體廢物，只佔排毒的一部份。真正的排毒，是要消除外在環境及體內積存的有害物質，透過身體系統，自然分泌及細胞等層面排除出體外。」

「皮膚健康與體內狀況息息相關。當年齡增長、緊張生活及環境污染等因素導致睡眠不足及毒素積聚體內，有害物質便會經由血管帶到皮膚的微細血管，阻礙養份輸送，導致皮膚暗啞、肝斑、黃褐斑的出現；而且過多毒素積聚會使皮膚的運轉組織充血及失去彈性，增加皺紋形成的機會。」

#### 排毒加營養，內外俱美

Alfred續說：「排毒對膚質自然有一定幫助。但是，若認為單係排出毒素，皮膚就青春美麗，這個論點又有點言過其實。單靠排毒，即使令到體內無毒素積聚，但身體及肌膚所需的營養依然缺乏，試問身體又點會好？皮膚又點會靚？其實，先清理體內有損體質及膚質的毒素，有助口服美肌營養的吸收及發揮，效果比單靠使用外塗產品更理想。」

(Dawson)



營養顧問：Alfred Yip  
專業資格：畢業於著名大  
食物及藥物  
專注

APP 5.4