



从青少年学生营养午餐的规划,到特殊病人配合药物治疗的辅助食疗,从公众健康到临床需要,人体个性差异带来的营养需求并不相同,需要专业的营养师提供意见把控,科学摄入。随着人们对健康越来越重视,营养师队伍正逐渐走向专业化,有不少大学毕业生踏上了职业营养师的岗位。

>> 有的病人饮食量需要严格控制,一些特殊病患甚至需要营养师为其饭菜称重



本报记者 陈梦泽 摄
本报记者 易 蓉 文

公众营养师 “护苗助长”

“下周给小朋友们吃什么呢?”从小学到中学,青浦区每所学校的午餐菜单都出自青浦区校产管理中心午餐管理办公室营养师顾甜恬之手——根据不同年龄的学生一天的能量需要计算出脂肪、蛋白质、碳水化合物等的不同标准,再据此结合小朋友们喜欢的食物类型和口味制定一周菜单。毕业自上海交大医学院营养学专业,顾甜恬高考时就对这一专业很感兴趣,大学毕业后能从事专业对口的工作令她非常高兴。

每天一大荤、一小荤、一素、一汤、一主食,一周五天,还要准备两套不同方案供学校根据自身设备、菜价标准来选择,要保证至少两周没有重复,不花心思可不行。“比如素菜可以是一个卷心菜,也可以是卷心菜炒胡萝卜丝,我总希望让孩子们吃得丰富一些、品种多一些,但考虑到学校食堂切配的实际操作,有时候也要做相应的调整,于是我就在汤里动脑筋,比如菠菜蛋汤什么的。”

为了真正让营养餐吃到孩子们的肚子里去,顾甜恬与办公室的老师们一起还要负责管理学校食堂,从幼儿园到高中,每个学期每所学校的食堂都要走访到。小顾发现,营养师的规划毕竟只是针对在校午餐,孩子们爱吃零食不爱吃蔬菜的现象很普遍,她计划以后有机会给孩子、家长普及宣传营养知识,让大家接受观念、养成习惯,真正从行动上健康起来。

临床营养师 “对症下药”

顾甜恬的同学夏墨莲是上海交大医学院附属仁济医院的一名临床营养师。与小顾的工作不同,夏墨莲更需要“对症下药”,她负责病区的病人大多是肾脏病患,许多人需要个性化饮食配合治疗。每天,小夏都会到病房看看病人,问问大家对伙食有没有意见,对搭配有没有疑问,对新入院的病人,营养师还需要与病人见面,了解病史和病人的饮食习惯等等。

肉片、萝卜、青菜,清淡的“一荤两素”是今天“称重病人”的午餐,每天都有这样四五十名病人需要根据自身体重和病情严格控制饮食,每一份餐点都要经过小夏的把关,差几片肉都不可以。“现在慢病发生率很高,营养作为治疗疾病的辅助手段对慢病的控制有很大的帮助。虽然我们不是一线治病救人的医生,但对于这些疾病的治疗和预防也能起到很大的作用。”说起自己的工作,夏墨莲很自豪。



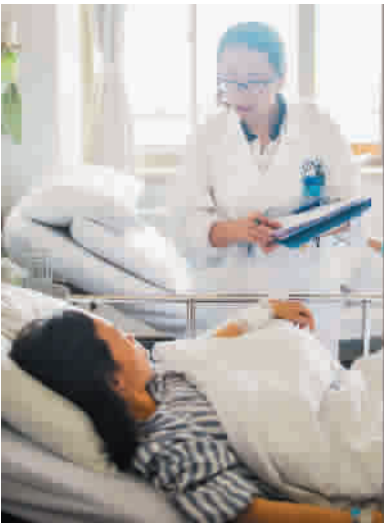
顾甜恬(右二)正和同事一起制定下周的学生菜单



学校食堂的饭菜需要留样,一旦发现问题可以追溯备查



确保学生饭菜质量是营养师的责任,顾甜恬正在青浦区东方中学食堂做日常检查



夏墨莲每天上午都会到病房巡视,为病人制定菜单

夏墨莲正在整理病人的饮食记录

营养师 为你「量身定制」健康饮食