

十大需要約見註冊營養師的原因：

- 1. 患有糖尿病、心血管病、高膽固醇 / 血脂或高血壓。** 註冊營養師輔助醫生利用飲食治療幫助患者改變飲食習慣來減輕及治療病情，讓患者可健康地享受飲食的樂趣
- 2. 準備接受減肥手術。** 由於我們的胃部只能管理小部分的營養吸收，所以註冊營養師會教導如何讓我們的身體攝入適量的營養素，並為您制定合適的飲食計劃
- 3. 腸胃問題。** 註冊營養師會仔細地為您調整你的飲食習慣，讓病情不至惡化
- 4. 懷孕及準備懷孕。** 註冊營養師可以幫助及確保孕婦攝入足夠的營養素，如葉酸，尤其懷孕期間的首3個月，能減低新生嬰兒患有神經管或脊髓缺陷的風險
- 5. 需要哺乳諮詢及協助。** 註冊營養師可以幫助您制訂哺乳期間合適的餐單，以確保攝取足夠的鐵質、維生素D、氟化物及維生素B
- 6. 青少年飲食和體重問題。** 註冊營養師可以幫助改變飲食紊亂的問題，如厭食症，貪食和超重等問題
- 7. 需要減肥或增肥。** 註冊營養師為您制定適合的餐單以增加或限制需要攝取的熱量，並配合適當的運動量，讓你能享受美食的同時，也能擁有健康的身形
- 8. 需要照顧長者。** 註冊營養師可以幫助解決食物與藥物間的副作用，以及對抗高血壓的飲食模式。
- 9. 追求健康的人生。** 註冊營養師可幫助你瞭解正確營養資訊、分析食物標籤陷阱、提供健康烹調方法、外出飲食策略、健康方便小食等建議
- 10. 提高運動效果。** 註冊營養師可以幫助您設定及達到理想的效果

什麼是註冊營養師？

註冊營養師 Registered Dietitian (RDs) 是食物和營養專家，他們需要：

- 於美國認可的大學或大專學院完成相關的學士學位。
- 於醫療機構，社區機構，或食品服務公司完成6-12個月認可的實習課程。
- 通過國家飲食註冊委員會 (CDR) 的考試。
- 完成持續專業教育課程。許多的註冊營養師領有不同有關的專業證書，如運動營養，體重管理，嬰幼兒飲食，腎病治療，糖尿病治療等認證。