



HAVE YOUR Personal Dietitian

寻找你的 私人营养师

文_张晴 责任编辑_杨紫婕

私人健身教练在教我们减肥,私人医生在关注我们的血压血脂,私人美容顾问在操心我们的容颜,追根溯源,要是我们掌握了“吃”的学问,这些问题也许都不存在了。

在好莱坞，营养师有时还兼任明星的私人厨师，有时又兼私人教练。明星们在营养、瘦身方面的巨额投入，不仅为营养师带来了丰厚的收益，还促使他们不断发明新的、有效的塑身方法，再加上明星们身体力行的广告效应，明星的营养师往往成为了业界的重要级人物，代表了塑身、美体的新趋势。目前，在我国的高端人群中也逐渐兴起聘请私人营养师的热潮，寻找属于自己的私人营养师，让他们为自己的健康保驾护航，已经成为高端人群健康投资的一种潮流。



★私人营养师不仅掌管我们的胃

私人健身教练在教我们减肥，私人医生在关注我们的血压血脂，私人美容顾问在操心我们的容颜，追根溯源，要是我们掌握了“吃”的学问，这些问题也许都不存在了。

家喻户晓的“亿万家庭的健康保健医生”洪昭光说，健康的四大基石之首是“合理膳食”，“吃出病来容易，吃出健康不易，吃的学问不简单。”在付出了健康的代价之后，如今这个道理我们懂了，但是怎么做却依然模糊，所以，需要拥有属于我们自己的私人营养师。

他是医生，他能通过我们的饮食行为，判断出我们的健康状况；他是厨师，能够按照我们不同时期的身体需要，随时度身订制只属于我们自己的饮食方案，帮助我们养成良好的饮食习惯；他是顾问，任何时候，只要我们想知道，拿起电话，我们就能从他那里得到急需的讯息——多吃一些胡萝卜是否对孩子的眼睛有好处？有脂肪肝的朋友要来吃饭，今晚的鸡蛋是煮、是炸、还是炒西红柿或者干脆不做？只要我们需要，我们的营养师甚至可以将我们的饮食营养结构比例精确到小数点后两位。

★ 私人营养师在哪里

私人营养师形容的是一种从业形式，而非一项职业，就像“私人会计师”、“私人律师”一样，所有的“私”字头都是一种主观定制的行为，那么，我们可实现的“私人营养师”就是定制“营养师”。

国外营养师一般是需经过考试获得营养师的专业执照，有些在综合性医院的营养门诊供职，也有少数独立经营诊所，后者的诊费约为120美元—150美元每小时。只有少数富裕人群、明星、运动员长期聘用自己的私人营养师，大多数人还是需要时才去咨询就诊或阶段聘用。国外更多的“私人营养师”是为一个社区或健身中心提供服务的。他们中的多数有营养知识但没有医学知识——只为顾客提供营养配餐服务。

中国营养师更具专业背景，他们大都通过医学和营养学双重资格才能成为一名营养师。目前国内也渐渐兴起了一些私人营养师的中介机构，但良莠不齐，聘请时需要仔细甄别。除中介机构外，正规医院的营养科里也可以找到营养师，与他们联系，建立私人营养服务关系，是比较稳妥的选择。



TIPS:

● 一日三餐最佳膳食建议

餐点	早餐	中餐	间餐	晚餐
时间	6:30—8:30	11:30—13:30	16:00—16:30	18:00—20:00
主食	全麦面包2片或者包子1—2个或者馒头1个	米饭100克—150克	中等大小水果1个	粥1碗(粗粮粥更好)
副食	鸡蛋1个 牛奶1杯 小菜少量	炒蔬菜150克 肉类50克—100克		馒头半个或1个 炒蔬菜150克 豆类制品50克

注:

蔬菜不限种类，只要新鲜当季均可食用。
肉类：瘦猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉。
豆类及其制品：黄豆、绿豆、红豆等，豆腐，豆皮等。

★ 私人营养师的饮食推荐

• 早餐:

美好的一天从健康的早餐开始, 丰富、适宜的早餐能让我们一上午都拥有良好的精神状态。高脂、高盐的早餐是无法提供给我们上午工作学习所需要的各种营养元素的, 所以要摒弃那些油条、炸饼、蛋糕、饼干等高热量、高脂肪的食物。早餐应该是充足、新鲜、营养丰富的, 鸡蛋、牛奶加主食是经典的营养早餐。如果能够配上些蔬菜就更是锦上添花了。牛奶、鸡蛋可以提供给我们优质的蛋白质, 保证我们一天的健康需要。主食最好选择包子、馒头、全麦面包、麦片、粥等。这些食物比较平和, 能够补充充足的碳水化合物, 使我们不易感到饥饿。并且, 全麦面包和麦片还可以提供一些膳食纤维, 促进肠道毒素的排出。

不吃早餐空腹上班会使我们在整个上午都感到精力不足, 但早餐也不宜吃得过多, 那样会让我们整个上午都感到昏昏沉沉, 不利于工作和健康。这里要特别指出的是, 有些人喜欢早上吃汉堡、三明治、面包等西式快餐, 其实, 传统食品如包子、馒头等才最适宜早餐食用, 西式快餐在补充碳水化合物的同时也带来了较多的脂肪, 而我们传统食物脂肪含量低, 并能够同时补充碳水化合物和蔬菜, 可谓一举两得。

• 午餐

经过一上午的工作, 我们的体力和脑子上都有一定的消耗, 富含营养的中餐才能补充足够的能量。可是中餐怎么吃才是合理和健康的呢? 有些人选择西式快餐以节省时间, 有些人吃面条图省事, 还有些人喜欢随便吃点小吃等。这些都是不合理的中餐膳食, 中午只吃富含碳水化合物的主食, 虽然可以饱腹, 但是营养素过于单一, 会让我们在下午的时候瞌睡连连, 没有精神。而快餐食品更是富含脂肪和盐, 不但热量过高, 而且脂肪含量也超出我们身体每日的基础摄入量, 健康无从谈起。所以中餐一定要有主食和蔬菜, 两者搭配才是最健康的饮食组合。100克—150克的主食配上1—2种蔬菜和少许肉类是比较合理的。主食中的碳水化合物配上蔬菜中维生素和肉类中的蛋白质, 不但营养丰富, 相互搭配还利于他们各自更好地发挥作用。主食可以选择米饭、面条、饺子、包子、大饼或者粗粮食品, 其中饺子和包子是主食和蔬菜的完美结合; 蔬菜则不受限制, 只要是新鲜的蔬菜都可以; 肉类最好选择瘦猪肉、鸡肉、鱼肉、牛肉等, 肥肉和动物内脏会提供较多的脂肪和胆固醇, 应该减少食用, 以预防高血压、高血脂的发生。

• 晚餐

丰盛的晚餐是很多人的选择, 经历一天的辛苦工作, 晚上一定要犒劳一下自己和家人。但丰盛的晚餐可能并不利于健康, 尤其是选择在外就餐的, 往往会摄入过多的能量和脂肪, 而这些物质会在我们体内慢慢蓄积下来, 长此以往, 高血压、糖尿病、冠心病等各种慢性疾病就会逐个找上门来。

晚餐最好的选择是干稀主食搭配蔬菜和适量肉类或豆类。粥是晚餐的最佳膳食, 大米、小米、绿豆、红豆、燕麦或者添加些南瓜、红薯, 随意搭配都是一道营养丰富的粥品。这样不但可以调节我们的脾胃, 补充膳食纤维, 而且能够清理肠道毒素, 还能调养精神, 促进晚间睡眠, 一举多得。晚上食用粥也可减少胃的负担, 保护脏器功能。另外, 一些新鲜的蔬菜, 如黄瓜、西红柿、茄子、豆芽、冬瓜等等都可以成为我们晚餐桌上的健康饮食, 再配上少量肉类或者豆制品, 就可以达到完美的互补了, 这样的晚餐营养丰富, 又不会摄入过多热量, 是养生保健的首选。MCE



new TREND OF LUXURY CONSUMPTION ——Ownership Ism

文_沙菲 责任编辑_杨紫婕

在上海航贸董事长李林海看来,最能体现自由的就是开飞机,“自由得跟鸟一样。”

私人主义 ——奢侈消费新风潮



对于当今的富豪来说,最能彰显身份的可能就是“私人”二字。从私人医生到私人会所,富豪们几乎要在生活的各个方面实现“私有”,而这其中,最具有标志性的“私有”,应该就是私人飞机和私人游艇了,不仅因为它们能够为所有者提供方便快捷的出行感受,更因为它们的购买和维护费用,只有富豪中的富豪才能承担。

私人游艇——你的水上王国

从17世纪中叶的第一艘皇家狩猎船开始，“游艇”就成了顶级奢华的代名词，一直受到王室、名人和顶级富豪的喜爱。一艘豪华游艇内部装修富丽堂皇，客厅、主人房、客房、厨房、酒吧、舞池、卡拉OK音响等设备一应俱全，各种高科技装备、通讯及卫星导航系统也是应有尽有。另外，私人游艇高昂的购置费、养护费、泊位费用等，也构建出一道财富、身份的分水岭。

而尊贵的感觉，并不仅仅体现在炫耀财富的层面上。哪怕只是一艘小小的私人游艇，只要驶离港口，那就是一座海上行宫，游艇主人拥有国王般的权力，可以自由地驾驭独属于自己的奢华世界。

私人飞机——最受欢迎的高尚运动方式

继私人别墅和私家车后，私人空间已经从陆地转移到了天上——私人飞机开始冲上云霄。考私人飞机驾照，甚至购买私人飞机，已成为中国“财富人物”的最新时尚标签。而在空中翱翔，也成为商界大腕们的新理想。

当今世上的第一贵族运动是马术，其余依次为驾驶飞机和豪华游艇，也就是说，开飞机已成为最受欢迎的高尚运动方式之一。好莱坞的男星们，几乎个个都有飞行“瘾”。目前，国内仅有极少数人拥有私人飞机，但人们对开飞机上天的热情却空前高涨。个中原因可能是它为所有者带来了无以伦比的体验，正像上海航贸董事长李林海所说，最能体现自由的就是开飞机，“自由得跟鸟一样。”



租用可能更实惠

尽管一系列数据显示中国奢侈品消费市场发展势头迅猛，更有预测表明，到2010年，中国将有2.5亿消费者具有实际购买能力。但在此之前，奢侈品依然是属于少数精英的专利，即便所谓的中产阶级，也可能囊中羞涩。于是，在能力允许的范围内，某些组织为我们提供了其他可以享受奢侈生活的途径，并且所需花费将远远低于我们把所有的东西以及配套服务购买下来。

• 私人飞机

对于坚信“时间就是金钱”的企业老总和高级行政人员而言，选择租用私人客机进行商务旅行，既可以达到方便快捷的目的，又省去了购买、维护私人飞机的大笔费用，何乐而不为？

• 消费推荐

深圳天鹰航空俱乐部是珠三角首家为金领一族“量身订做”的私人飞机俱乐部。俱乐部会员入会费在30万—50万元人民币之间，每小时飞行收费3000元左右。会员还可享受私人飞机维修、停机、检测等服务以及专门为会员提供的公务机租赁服务。

• 私人游艇

在上流社会里，游艇是身份、权力和资产的象征。这是因为游艇高昂的维护费用，不少富人即便有能力购买，也很难承担维护费用。据统计，维护一艘游艇的花费是一辆名车的4倍，就连将它停靠在岸边，每年也必须支付100万元左右的停泊费、养护费和人工费。

游艇产量位居世界第一的美国水星海事集团，斥资1500万美元在打造了中国唯一的国际级游艇俱乐部——水星俱乐部。目前该俱乐部已拥有中外会员300多人。

• 消费推荐

租赁一艘游艇的年租金在10万元人民币左右。除此之外，加入游艇俱乐部还需要缴纳一笔年度会费。以水星俱乐部为例，公司会员年费为3.3万美元，个人会员年费为1.15万美元。MCE