

主題：營養及體能活動 (Summer 01/18)

有關體適能專業的營養諮詢角色

李本利先生
中國香港體適能總會創會主席

曾聽過這樣的傳聞：「一位健體中心的教練為要爭取一名期待“減重瘦身”的顧客簽購多些“個人指導”時間，竟對這名顧客說在跑步機及健體單車上進行的有氧運動對促進健康沒大幫助，極力游說對象多做些在器械上的肌肉負重訓練，並只表面解釋做舉重運動可結實肌肉，舉得愈重就可燃燒愈多脂肪，有利瘦身。」另有一些自稱是體重控制專家的教練，在指導運動之餘，還向對象推銷一些聲稱可減肥的健康營養補充劑，他們只介紹產品，每日服食多少次，最少要購買六個月的劑量，不用節食，配合貼身的一對一運動指導，便可保證減重消脂等芸芸。但這些教練並沒有為客戶在服務前做足針對性的健康體能評估，和訂下可量度及可實踐的減重目標。原來這些教練，除在健體中心“掛單”作私人教練外，還是某品牌健康產品的傳銷員。更聽到一些健體教練向顧客建議服用一些在網上流行的防心血管淤塞食療驗方，以配合控制體重及調整「三高」的健身計劃。這些傳聞可信性極高，個人聽後深感難過，因為前者所作的是未有忠於專業訓練的操守，後者卻超越了體適能行業的範疇和界線。健體教練可以為兩餐背棄了體適能專業(Fitness Professional/ Practitioner-FP)的道德守則(Code of Ethics)及專業的實踐範圍(Scope of Practice - SOP)，令人唏噓。

體適能專業包括健體導師(fitness instructor)、私人教練(personal trainer)、健康體適能專家(health fitness specialist)、運動健康專家(exercise specialist)及運動生理學家(exercise physiologist)等。體適能從業員之所以稱為「專業」，是因為在提倡安全運動及促進市民大眾的身心健康和防治慢性疾病方面，我們有重要的貢獻和獨特位置。美國運動醫學院 ACSM 強調體適能專業(FP)須接受“以實證為本”的知識(evidence based knowledge)來裝備和實踐；在維護全人健康方面，體適能專業要懂得與其他醫療護理專業人員溝通和對話，方便轉介和聯手協作，針對和醫治因缺少運動而引起的退化性疾病，務求全面提升大眾市民的優質生活質素和健康。ACSM 自 2010 年開始倡導全球性的健康推廣運動「運動是良藥」Exercise is Medicine(EIM)的最終目的和方向。正是如此，這不但將醫療專業人員的 SOP 擴大至運動範疇，也直接提升體適能從業員的專業地位。

近年香港人對參加大型運動比賽的意慾提升，除了是一般市民的健康意識提高及明白到運動對身體健康的重要性之外，也有不少人以參加這些賽事為時尚，蜂擁地報名參加，所以近年大型運動賽事如馬拉松、渡海泳、單車節及龍舟賽等，每年都錄得破記錄的人數參加。愈多人參加競逐，也自然愈多人想獲得個人最佳成績或爭勝，就算是業餘參加者，他們的訓練和要求，都會與職業運動員看齊。好成績除來自系統和刻苦的體能訓練，能否配合適當的飲食來保證攝取身體所需的營養亦是關鍵。對一般業餘運動參加者而言，他們的體能訓練及營養指導，極可能是來自同一位的運動教練或體適能專業。

再轉往另一個場景，香港人面對芸芸的慢性疾病如心血管病、糖尿病、高血壓、中風、骨質疏鬆、關節炎、抑鬱、焦慮、肥胖，及某些癌病等，在一般防治的方案和手段中，除了醫生、護士、治療師等最直接的專業介入外(professional interventions)(如使用藥物、手術，物理及職業治療等)，其它最普遍的處理方案，就是推薦病患者往尋求「運動」和「營養」的介入。除了較嚴重的個案須要留院，並獲轉介往見物理治療師及註冊營養師，以取得運動指導及營養諮詢外，一般病情較輕微和非緊急而又對自己身體健康情況關心的病患者，他們都會往坊間的健體中心尋求體適能專業的協助。留意到愈來愈多本地的健體中心標榜聘用專業私人教練(personal trainer)，能全面照顧客戶個人化的健康需要，除提供運動訓練外，還有營養諮詢和飲食指導服務，幫助客戶有效及快速地達致增肌、燒脂、修身、預防三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)等目標。在這情況下，慢性病患者要求的運動訓練及營養指導，也極有可能是來自同一位的運動教練或體適能專業！



作為體適能專業的一份子，個人認為一般體適能教練在運動處方及在運動指導方面，對服務健康人士或身體健康狀況達中度危險水平的市民(男性年齡 ≥ 45 或女性年齡 ≥ 55 ，及有 2 個或以上的心血管病危險因子)有絕對信心；但對照顧身體健康狀況已達高危水平的人士(即已有明顯心血管、胸肺及代謝紊亂病歷及因運動而引發的徵狀，如氣促、胸口痛及暈眩等)，在專業道德角度來看，個人認為該健體中心應指派持有國際認證(internationally accredited)的體適能資歷(如 ACSM, ACE, NSCA 等)及能按相關指引和經驗的教練，才可處理和指導，以保障顧客的權益及安全，也為服務作責任承擔。但至於體適能專業是否能為有需要的客戶作營養諮詢，飲食指導及推薦保健餐單，這是體適能專業培訓內容的涵蓋與效能(coverage and efficacy)問題，也是涉及另一個專業(營養師)實踐範圍(SOP)的問題。

以香港體適能總會為例，除了在基礎課程有教導基本營養學與體重控制的知識外，包括能量攝取與消耗，營養素和熱量需求，運動與能量系統，健康飲食金字塔、計算 BMI 及腰臀比例、及身體組合(體脂百分比)的評估等，針對與營養學有關的延續教育課程及工作坊是寥寥可數，而內容多則重於運動營養學，如馬拉松賽前的營養餐單，糖原負荷的應用、水和電解質的丟失與補充等，課程形式大多流於講授及知識傳遞(knowledge imparting)，實習機

又試轉往外看，在國際推動健康體適能舉足輕重和顯赫有名的 ACSM 對認證運動專業人員(Certified Exercise Professionals)，在營養學相關的知識和技巧上有什麼要求呢？(Kruskall, Manore, Ehrman, 2017)

- (a) 對私人教練(Certified Personal Trainer, CPT)：只要求 12 項對營養學運動科學的「知識」，無列出與營養學相關的技巧(skill)要求。
- (b) 對運動生理學家(certified exercise physiologist, EP-C)：要求 14 項營養學及運動科學「知識」，並要求三個實務性「技巧」：
1. 行為修正策略(behavioral modification strategies)在體重控制的應用；2. 尋求其他醫護人員協助的溝通；3. 促進與其他醫護人員關係的溝通。
- (c) 對臨床運動生理學家(Certified Clinical Exercise Physiologist, CEP)：要求「知悉」坊間有營養諮詢、體重控制、戒煙及治療師等資源和計劃，以方便轉介，協助減低危險因子，並無列出與營養學相關的技巧(skill)要求。
- (d) 對註冊臨床運動生理學家(Registered Clinical Exercise Physiologist, R-CEP)：要求：
1. 「認識」減低危險因子的策略(營養、體重控制、戒煙、濫用物質等)；2. 「認識」其它醫護專業的實踐範圍(scope of practice)，並無列出與營養學相關的技巧(skill)要求。

在香港，因政府並沒有立法註冊監管營養師或營養學家，所以任何人皆可以自稱營養師或營養學家，甚至自行開門執業；但一般市民都不清楚這名稱的分別。嚴格來說，營養師(Dietitian)是完成認可營養師培訓課程及取得認可專業資格人士，該等課程必須包括「臨床營養治療」訓練和臨床實習；與營養師不同，營養學家(Nutritionist)是完成有關營養學位課程的人士，但該等課程並不包括臨床營養治療學的相關培訓。營養師主要從事有關食物及營養的諮詢工作，為有需要的人作營養治療，從而改善人的健康及達致預防治療疾病的效果。因此體適能專業如未接受過有關訓練，是不應跨越營養師的 SOP，為客戶編寫餐單或作任何的營養諮詢。雖然現時本港未有明文規定提供飲食指引須有資歷認證，但相關學歷能證明教練的專業。遇有疑問，市民可向香港營養師協會查詢資歷，以保障個人消費權益及健康。

近年參與大型運動賽事如馬拉松、渡海泳、單車節等的人數激增，為運動人士提供飲食指引去提升運動表現的需求甚殷，本港有大學的進修學院舉辦了三個不同程度(由入門至文憑)的「運動營養學」課程，適合體適能專業人員進修。今日社會中有很多喜愛以運動作保健的普羅大眾，他們並不一定需要追求運動表現或成績，但談到一些關乎營養學和健康的議題，他們只想知多一點點，例如益生菌(probiotics)與健康，益生原(prebiotics)與益生菌之關係；要健康是否一定要吃有機食物(organic food)；無麩質飲食(gluten free diet)；食品中流行的”高果糖玉米糖漿”(high-fructose corn syrup – HFCS)是否等如果糖等。個人認為體適能專業應對此營養議題有所認識，香港體適能總會不妨在日後與本地營養專業機構合作，舉辦一些工作坊給予對此議題有興趣的體適能從業員參加，一方面可推動營養普及教育，另一方面更可實踐 EIM 的概念，何樂而不為？



1. Bushman, B.A. (2017). Understanding and using the dietary guidelines for Americans. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(2): 13-18, Mar/Apr.
2. Kruskall, L.J., Manore, M.M., & Ehrman, J.K. (2017). Drawing the line: Understanding the scope of practice among registered dietitian nutritionists and exercise professionals. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(1): 23-32, Jan/Feb.
3. Perrella, K., & Cerny, F.J. (2017). Hot topics in nutrition and how to advise your client. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(1): 23-32, Jan/Feb.
4. 香港營養師協會. (2018). 營養師(Dietitian)與營養學家(Nutritionist)有何分別? Retrieved 12 March, 2018 from https://www.hkda.com.hk/index.php?_a=viewDoc&docId=5#differece2