



▲作為營養師，陳國賓通過設計飲食，令大家營養均衡，改善體格健康。

將科學帶進生活

陳國賓

97 崇基 · 食品及營養科學

營養學告訴我們——飲食均衡，必須按食物金字塔的原則來吸收養分。可是，小朋友對煎炸油膩的食物，如炸薯條、雞腿，總是難以抗拒，面對穀物、蔬果，就往往提不起勁。要小朋友食得健康，身為營養師的陳國賓，自有妙法。

陳國賓現任幼兒教育及服務聯會的營養師，負責與飯盒供應商合作，為中、小學生提供營養均衡的飯盒。為了迎合小朋友嗜煎炸食物的口味，又不要過於油膩，他建議烹雞翼可用烤爐，既不油膩，又有香口效果。



▲陳國賓常到社區和學校推廣健康知識，跟校方、學生和家長建立良好關係。

「紫椰菜在流血啊！」

小朋友偏食，不吃蔬菜，又如何解決？陳國賓與飯盒供應商協定，每款飯盒須有兩款不同顏色的蔬菜，除了綠色的外，如可加入含有豐富維生素甲的胡蘿蔔等，希望以賣相和不同選擇，對付小朋友偏食的問題。不過，小朋友的反應，有時也教人意外。「有次我們在飯盒加入紫椰菜，怎料小朋友非常抗拒；他們未見過這種蔬菜，都不肯吃。」本以為可以多些選擇，反過來卻惹起反感。陳國賓立即派出「救援隊」，到學校實地了解。「小朋友竟形容紫椰菜在流血！他們未見過這種蔬菜，起初都不敢下嚥。」提到小朋友的反應，陳



▲陳國賓須常與飯盒供應商的廚師，一同研究學生餐單。

國賓也樂不可支，他說：「一旦教導他們認識紫椰菜，有些小朋友甚至開始揶揄不肯吃的同學：『難道連這是甚麼菜你都不曉得？沒有膽量吃哩！』」

陳國賓性格活潑，滿腦子鬼主意，也敢於創新。他說營養師的最大使命，是將實驗室的死板科學知識，以顯淺、生活化的形式，傳達給普羅大眾，目前他正全情傾注於社區教育工作。不過，他雖以社區教育安身立命，選讀中大的食品及營養科學課程，卻是被另一大範疇——食品研究學所吸引。「唸預科時，已鍾情於生物科學，尤其是當時科學界熱烈討論的基因食物，因此便選讀了中大新開辦的食品及營養科學學系。」當時對未來的前途，卻沒有明確方向。

研製「消脂排毒王」

中大的幾年間，陳國賓醉心食品科學研究。二年級，陳國賓曾進行研究，以小老鼠作為實驗，在吃了高脂肪食物一段時



◀ 陳國賓（前排左二）大二時籌辦迎新營，與師弟妹們於胡忠草地合照。



◀ 陳國賓（後排右二）除了與系內同學友好，還跟一班書院的同學感情深厚。



▲大學畢業時，陳國賓也不忘與一班中學同學合照留念。

間後，再喝綠茶，試驗能否為老鼠「瘦身」。「其實，『消脂排毒王』這類產品，也是這樣研製。」雖然做研究趣味盎然，但香港只有少數食品製造商，願意投資食品研究開發。他了解目前食品科學在香港的出路有限，因此決定從別的方向發展。

到了二年級的暑假，陳國賓跟隨課程內一位美籍教授Professor Georgia Guldan，推行社區健康飲食推廣計畫，到中學協助舉辦海報設計比賽，推廣售賣豆奶產品等。直到此時，他才發覺自己既喜歡與人接觸，又以設計玩意為樂，很適合擔任社區教育工作。

社區教育推廣

雖然，香港在食品及營養學的發展，仍未及日本歐美等地。作為食品及營養科學學第一屆學生，陳國賓表示學系廣邀外地教授到中大任教，擴闊了學生的視野。他追隨Guldan教授進行研究的時候，分享到她在不同地區的工作經驗：例如在中國內地如何推廣母乳餵哺，在美國幫助癡肥的兒童減肥等，有助了解在不同地區不同文化背景下，營養學的應用方向。

九七年於中大畢業後，陳國賓到英國進修營養學，並取得註冊營養師資格。九九年回港後，一直從事社區健康生活推廣

工作。幾年下來，他深感雖然香港資訊發達，卻流傳不少似是而非的營養學知識，非專業人士都可濫竽充數。他舉例說：「一些電台節目主持，未經專業訓練，竟可隨口說不應給一歲以下的小孩吃蛋黃的謬論！誤導了聽眾。」正因如此，大眾更需要一些受正統訓練的專家，來認識健康飲食之道。

PROFILE

陳國賓小檔案



- 94-97 中大食品及營養科學理學士課程畢業
- 97-99 於英國利茲城市大學 (Leeds Metropolitan University) 修讀 Postgraduate Diploma in Dietetics
- 99-01 受聘於衛生署負責推行長者健康服務
- 01至現在 香港幼兒教育及服務聯會健康生活組經理