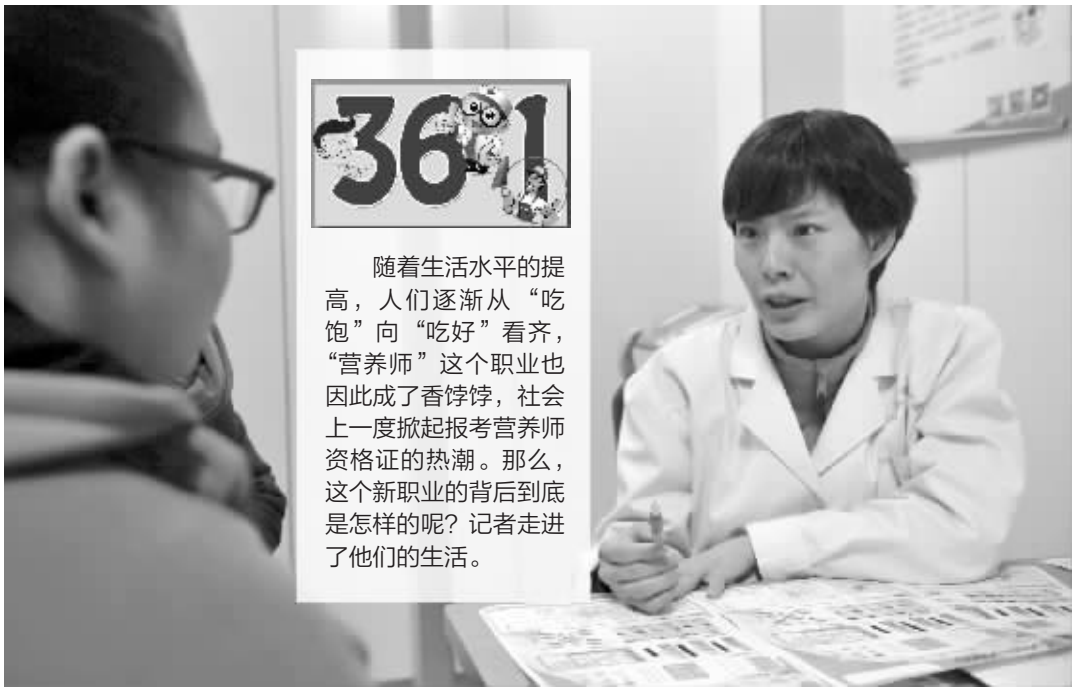


职业很重要，但付出与薪资不对称 不少营养师靠卖保健品弥补收入



营养师刘佳宁在接受患者的咨询。 记者 崔引 摄

“这是一个朝阳产业”

刘佳宁是一名国家三级营养师，目前在市第一医院慢病管理中心工作。2006年，她考取了营养师资格证，在这之前她是一名临床的助产师。

当问及为何会加入营养师这一行时，她告诉记者：“这个职业集合了临床、中医、心理咨询等综合知识，要求从业者有较高的综合素质，最好具有扎实的医学基础。而且随着我国的人民生活水平的逐渐提

高，营养师这个行业总的来说属于朝阳产业。”她表示，自己具备这样的基础，又能较为有效地帮助到身边的朋友，因此果断投身这一行业。

据刘佳宁介绍，目前在宁波地区，营养师的市场还在逐渐培养中。虽然学校医务室、社区诊所、大医院等机构都需要营养师，但能接受这一理念的受众还是比较少的，比如肥胖的形成往往与普通人群

的生活方式密切相关，容易被忽视。而在北上广等一线城市，营养师体系发展已较为全面，甚至有了更加细分化的营养师工作室，但在宁波还鲜有听说。

刘佳宁从北京来到宁波之后，选择以“体重管理师”作为职业的需求点，开始了营养师的工作。“我的工作主要是通过指导合理的膳食，配合心理学、运动学等知识，来改变患者的生

活方式，从而帮他们适当地减轻或增加体重，以达到健康的水平。”她介绍。

诺特健康管理中心主要接待以有生育要求和预防慢性疾病的客户为主。该中心营养师张雪萍说，在宁波，疾病预防类营养师还非常少，但是这一职业却非常重要。她认为，将来营养师会走进更多的学校和社区，为更多的人服务。

“健康管家”不容易

这样一个职业背后有哪些常人看不到的辛苦与快乐？

刘佳宁说，她的工作比较繁琐，首先要结合患者的临床化验单，制定一个体重管理方案，包括营养处方、饮食处方与心理处方。主要还是在执行过程中，需要对当事人进行全程的执行跟踪、随访，这是最磨人的，“就像一个管家。”

在整个从业期间，有几个故事令她印象深刻——

“我曾经接触过一个非常胖的患者，他只有26岁。当时我一直在努力地劝说他减肥，以降低健康风险，没想到3个月后，他竟因为肥胖引发多器官衰竭而去世了。我一直在自责，如果当初更加执着一点

去劝说他，是不是可以避免这一悲剧的发生。”她说，这也是她从事这一职业的最大遗憾。

在日常的工作中，她也会接触到形形色色提出奇葩要求的人。“在北京工作时，曾经遇到过一个病人在接受体重管理指导的过程中，会约我一起去进餐，后来发现他并不是想听取一些关于膳食营养上面的建议，而是单纯地想找人陪他聊天。”刘佳宁说，对于这样的要求，她会断然拒绝。

她笑言，其实营养师自己也很难保持健康的生活方式，一方面早出晚归已经成为了习惯；另一方面，三餐的时候往往是病人询

问食材的高峰期，常常会耽误正常的吃饭时间，导致自己的饮食反而没有规律。

当然，这个职业也带来了其他职业无法体尝的快乐。“有一名女性患者，因为肥胖多年没有生育，在求医过程中又陷入各种误区，最后导致营养不良。我为她制定了合理的计划，并

跟踪监督，通过半年多调理，这名患者最终成功受孕了，前不久她还特意抱着孩子来向我道谢呢……”说到这个患者，刘佳宁露出了欣慰的笑容。

营养师为何要推销保健品？

那么，如何才能成为一个合格的营养师？

“很多人会以为，只要把资格证考出来就是营养师了，这显然是不对的。一个合格的营养师必须得具备丰富的临床经验。”刘佳宁说，这个职业其实非常虐人，需要在长期的实践中不断吸收总结经验，尤其是当前我们国内的营养师体系发展尚未成熟，需要想方设法去获取最新的信息和先进的理念，及时充电。

比如，目前市面上存在许多代餐类产品，里面包含了各种成分。营养师要根据其营养成分表去分析各类产品，判断它到底适不适合患者，并进行适当指导。而此类产品的更新换代非常快，营养师也必须时刻关注。

营养师除了具备一定

的临床医学知识外，还必须具有一定的心理学基础。要说服一个人告别不健康的生活方式，比让他们吃药打针难多了，像减肥、戒烟、戒酒都需要一个漫长的跟进过程，不是一朝一夕就能做到的。这往往涉及心理学知识，必须探究患者的心理状态，长期跟踪随访，否则就会前功尽弃。

刘佳宁表示，目前市场上营养师的薪资与其价值还存在一定差距，有经验的营养师月收入也只有1万元左右。付出与收入不太对等，这也导致许多营养师还需要靠销售保健品，来弥补自身收入需求。

不过，刘佳宁相信，随着市场需求的增大，这个行业的前景会越来越

健康类APP拓宽营养师平台

在采访期间，记者发现诸如薄荷、诺特健康等APP如雨后春笋般活跃在很多用户的手机中。

以薄荷APP为例，它能够将每一样食物的热量提供给用户参考，从而令人可以合理控制饮食的热量。那么，这种方式是否会与营养师行业起冲突呢？

刘佳宁认为，各种健康管理APP的存在形式恰恰与营养师形成一种合作关系。APP更像是一种工具，供人们在茶余饭后的碎片时间使用。而临床的营养师则可以通过各种生化指标来进行判断，为病患更加精准地提供营养方案。

不过，她认为健康类APP也是一把双刃剑。“如

果是一个商业化的产品，经营者最后必定希望它能够创造价值，部分APP免不了带有一定的广告性质，消费者应当以合理应用为主，购买产品时需要谨慎。”

在张雪萍眼中，各种健康管理APP的出现为营养师们带来了更大的空间，并且让患者、医生以及营养师三方实现无缝对接。平台为营养师们提供了更便捷的平台，可以不只服务一个客户，与客户的沟通也更为方便；同时，平台可以分享更多关于营养学方面的知识点，并且形成社区。有患者的提问，医生给出相应的诊断，再加上营养师的合理建议，构成一个完美的生态圈。

■相关链接

冬季滋补有哪些误区？

冬天来临，不少人认为冬季是一个滋补的季节，营养师张雪萍为大家带来一些建议。

1.很多人认为冬季应该多吃东西补充能量，这个认识是错误的。相对夏季而言，人体在冬季的代谢量可能更少，因此建议不要暴饮暴食，正常

的饮食量即可满足需求。

2.冬天可以适当吃一些羊肉、牛肉等高蛋白的食物，但是牛肉、羊肉的热量会较高，建议不要食用过度。

3.女性在例假期常常会因为激素分泌不平衡而对食物产生更高的欲望，这个时候相对来说可以多吃一些鱼肉蛋奶等高蛋白的食物，因为蛋白质和肌肉是产血原料，要作适当的补充。

记者 劳育聪 实习生 张珂

