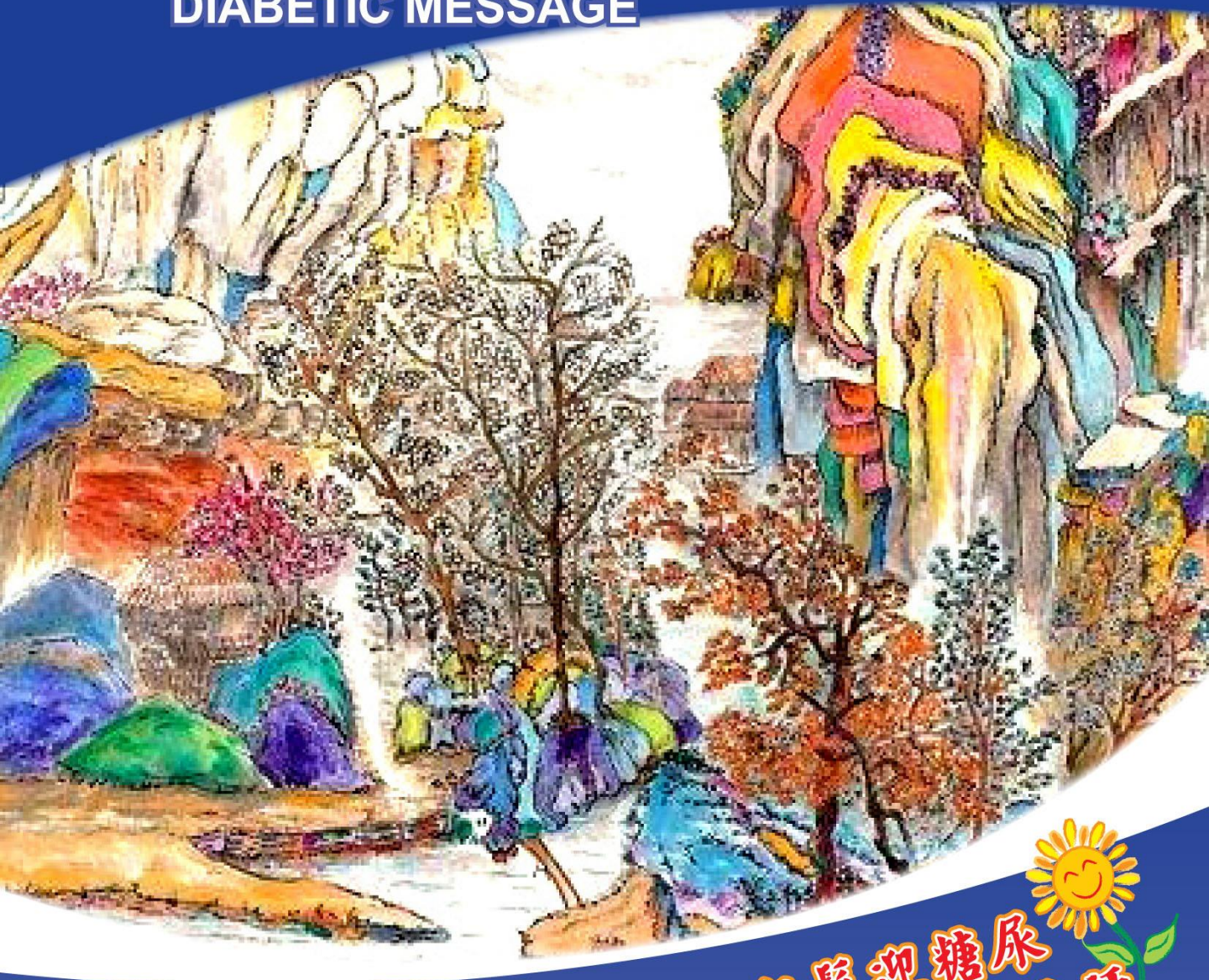


2016年3月

糖友之訊 25

DIABETIC MESSAGE



輕鬆迎糖尿
創造新生活

本期專題：添加食品中的游離糖對牙齒的影響
勵進營養教室：認識早餐中的隱形游離糖
唔講你唔知：糖尿病併發症的『知』與『行』
營養放大鏡：雞腿菇
營協健康寶庫：糖友要留神，不同棗類的功效與糖份

地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）

電話：8106 1088

傳真：2385 8522

服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）
逢星期四（上午10:00至12:30下午2:00至晚上8:30）
星期日及公眾假期休息

www.aod.org.hk



 www.facebook.com/aod.org

本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士

袁尚清眼科醫生
李晰鸞眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生

吳燕玲美國註冊足科矯型師
蕭素明糖尿專科護士
潘德翹註冊營養師
蔡雪婷註冊營養師
何偉滔營養學家
鄭穎通營養學家
吳文琦營養學家

伍雅芬營養學家
陳曉薇運動生理學家
陳大偉高級講師
香港 I.T. 人協會
朱恩中醫博士
張家年心理學家
李家樑牙周治療科專科醫生

本會簡介

成立和背景

「糖尿天使」是由一位 I 型糖尿病患者 (Kammie) 於 2007 年 9 月 28 日創辦的病人自助組織，專為糖尿病人提供與糖尿病有關的支援、資訊、健康生活與飲食指導等服務。該會於 2009 年 11 月獲政府正式註冊為非牟利慈善團體，公開為有需要的病人和他們的家人提供服務。

理念

創會的理念是「輕鬆迎糖尿，創造新生活。」

透過各種活動，希望把糖尿病患者組織起來，為大家提供與糖尿病相關教育、支援、輔導等服務，促進病友間的互助互勉精神，讓病友們一同將健康飲食的生活習慣傳遞出去，為社會、家人、朋友及自己的健康作儲備。

主要活動

- 定期舉辦不同健康學習課堂。
- 定期舉辦【糖尿病人生活體驗營】，推廣健康生活模式。
- 【天使廚房】定期示範自製健康烹調美食。
- 定期舉辦糖尿病患者聯誼聚會及活動。
- 舉辦公開講座宣傳預防糖尿病知識。
- 定期出版《糖友之訊》免費供會員及各社區派發。
- 為會員提供與糖尿病相關的諮詢服務。
- 為會員謀取應有的權利和福利。
- 每月到社區為市民免費作糖尿病風險初步評估。
- 為患者提供優惠價格購買糖尿病之食品。
- 無糖、低糖、低升糖食品專賣櫃。

入會資格

歡迎所有糖尿病朋友或關注健康人士，不論年齡、性別，都歡迎你來加入這個大家庭。

參加辦法

- (1) 親臨本會辦理
 - (2) 郵寄辦理
- 將填妥表格連同支票寄回辦理。表格可從 www.aod.org.hk 下載

會籍類別

個人會籍* : 年費港幣 80 元
個人永久會籍 : 一次過繳交會費港幣 500 元
家庭會籍* : 年費港幣 150 元
家庭永久會籍* : 一次過繳交會費港幣 1000 元

* 年費會籍以入會當日起計一年內有效。

* 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊，禮品或優惠券等只獲發一份。

* 家庭成員 (連主咭) 最多共 6 人，不得更改或後補。

* 由 2015 年 2 月 7 日起所有舊會員續會時若要求放棄舊會籍再重新入會，本中心將額外收取 \$50 作行政費用。

呼籲

本會為政府註冊非牟利慈善團體，為糖尿病患者提供服務，我們需要經費來維持營運，但並沒有接受政府任何津貼或資助，歡迎各界人士伸出援手捐助。

捐款方法如下：

- (1) 請以劃線支票寄到本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。或
- (2) 直接存款到華僑永亨銀行戶口 406-486-200。
- (3) 請在支票及入數紙背面寫上捐款人姓名、電話及地址、寄回本會，以便聯絡及寄回扣稅收據。
- (4) 凡捐款 \$100 以上均可獲發扣稅收據。

「糖尿天使」

創辦人：余雁薇 (Kammie) 陳育荃 (Tindi)
董事會
主席：余雁薇 (Kammie)
副主席：黎江佩嬋 (Susanna)
司庫：譚禮媛
秘書：余國柱

常務委員會主席：黎江佩嬋 (Susanna)

常務委員會成員：潘偉聰 (Cidic)
彭美儀 (Eva)
鍾甲嫦 (Catherine)

「糖友之訊」出版委員會：

主編：余雁薇 (Kammie)
編輯室：余雁薇 (Kammie) 劉嘉茵 (Suey)
楊家慧 (Rain)
校對：陳寶如
設計：彩明數碼柯式印刷有限公司
封面繪畫：Gammy Kwok



糖尿天使的誕生

糖尿天使創辦人Kammie自十六歲開始，便與糖尿病相伴成長，至今已超過二十五年。期間她所面對的種種困苦，實非常人所能理解和體會。而且最使人沮喪的——它是一種不能治癒的慢性疾病，而且會有嚴重的併發症。

不過，Kammie是個鬥志堅強的人，不肯向病魔屈服。這些年來，她不斷學習有關控制糖尿病的知識，尤其是食物營養學方面，給她很大的啟示和鼓舞，她更認識到注意飲食和自我監測血糖，才是控制糖尿病最有效的方法。

經過多年的努力、嘗試和實踐，Kammie對控制及管理血糖有很豐富的經驗。於是在2007年6月她嘗試，舉辦第一次【糖尿病人生活體驗營】，由於反應熱烈，竟然引起各相關機構迴響，隨即吸引了傳媒來採訪及披露，廣泛引起糖尿病患者關注。有見及此，Kammie決定為糖尿病患者成立一個病人自助組織，並於2007年9月28日在香港註冊，命名為【Angel of Diabetic 糖尿天使】，意思是她甘願作為糖尿病人的天使，帶給他們**希望、快樂、健康！**

糖尿病你要知

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種全身慢性代謝性疾病。由於胰島素分泌缺乏或不足或不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，形成糖尿病。

那些人易患上糖尿病？

遺傳、肥胖、缺乏運動、中年過後、患有高血壓、高血脂、曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰（超過四公斤）的女士，患上糖尿病的風險會較高！

那麼糖尿病會有甚麼徵狀？

除了「三多一少」——劇渴（多飲）、多尿或小便頻密、食量增大（多食）而體重減輕之外，容易疲倦、傷口容易發炎和不易癒合、視力模糊、手腳麻痺以及皮膚或陰部發癢，都是糖尿病的徵狀。

糖尿病檢測方法及指標：

資料來源：美國糖尿病協會

檢測方法	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服葡萄糖耐量檢測 (OGTT)	隨機血漿葡萄糖測試 (Random)
檢測形式	抽血檢驗可反映你過去2至3個月的平均血糖水平。	抽血檢驗你的空腹血糖水平。（空腹的定義是禁食8小時）	抽血檢驗你的空腹血糖後，飲用75克葡萄糖，再抽血檢驗兩小時內的血糖水平。	無須禁食，在任何時候抽血檢驗你血中的葡萄糖水平。
確診糖尿病的指標	大於或等於 6.5%	大於或等於 7mmol/L (126 mg/dl)	2小時後血糖大於或等於 11mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

資料來源：世界衛生組織

血糖值 (mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6-7mmol/L	7mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8-10mmol/L	10mmol/L 以上

*空腹的定義為禁食8小時或以上

*餐後兩小時是指進餐開始時計算

如有疑問請瀏覽本會網址 www.aod.org.hk 或歡迎致電 8106 1088 查詢。

編者的話

轉眼間糖友之訊已經出版了 25 期，為了迎合各會員需要，我們不斷改革，推出新欄目，今年新增了「識食飯堂」欄目，由 Kammie 為大家設計兩謎一湯食譜供大家參考，食譜以低碳水化合物、高纖維、原材料為主，目的讓大家食得安心，減低糖份換算的負擔。今期專題繼續和大家探討游離糖的禍害，而一向被認為是健康首選的穀物早餐，原來隱藏糖份，勵進營養教室會揭開其隱形糖的真相！與湯為伴的棗類原來有不同的功效，營協健康寶庫會續一為大家剖析！

有無想過剪頭髮都可以幫人？只要你捐出頭髮，就可幫助癌症患者製造合適的假髮，詳情請看天使轉播站。

主席有話講

Kammie

一踏入 2016 年，似乎大家對香港的前景並不樂觀！先有零售業不景氣預測，繼而書店職員及店主離奇失蹤，正當港人憂慮之際，一些飽讀詩書的議員的言論又令事件變得更糟了！唉，我們小市民可以怎樣？無論發生什麼事，我們唯有安然面對！正如不幸患上糖尿病，我們還是要積極生活，勇於面對！我建議大家定期做併發症風險評估能有效預防併發症，醫院管理局每年都會為糖尿病患者提供併發症風險檢查，不過每間醫院輪候時間都不同，而且沒有報告給病人，有見及此，我們與 8765 糖尿病檢測中心爭取了會員福利，只要你出示有效會員証，你便享有優惠價 \$1,950 作一次全面評估，詳情請參閱 P21，大家把握機會，為預防併發症踏出第一步！

會員通告

1. 新增血紅素檢測服務

糖尿病如果不加以控制則會引起不同的併發症，糖尿病人被發現普遍有合併貧血的現象。故此，本會近日增設了血紅素分析的服務，透過一滴血可以即時初步評估患上貧血的風險。而檢測所需的成本費用則會納入慈善捐款。

服務	收費
血紅素即時分析檢測	\$30
血紅素即時分析檢測 及 篤手指驗血糖	\$50

2. 《糖尿天使 Sugar Free 頻道》

去年糖尿天使製作了一連四集《SUGAR FREE 頻道》新聞報道，透過頻道提供一些有關游離糖的資訊，同時希望推動無糖健康飲食。

有興趣重溫節目的朋友，歡迎去以下網址瀏覽：

http://www.aod.org.hk/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=22&Itemid=35



《Sugar Free Day 無糖體驗日》

2015年11月14日世界糖尿病日，糖尿天使成功舉辦全球首個《Sugar Free Day 無糖體驗日》籌款活動及《甜物分享》教育活動。糖尿病近年有年輕化的趨勢，而肥胖和缺乏運動均可增加患上糖尿病的風險。而良好的飲食習慣能有效阻止「肥胖」引至糖尿病等慢性病，希望可透過此增加市民對游離糖攝取的關注。

好開心得到以下企業支持，他們分別在自定的日子舉行無糖體驗日活動，藉此加強員工及客戶對攝取過多糖影響健康的關注及對「游離糖」的認識。



進邦滙理有限公司

雖然進邦滙理有限公司的同事都是自行無糖一天，公司亦不忘於辦公室擺放不同的《甜物分享》資訊，提醒大家平日都要關注糖份攝取。



能量站
energy source
健康管理中心
health management centre

能量站健康管理中心

能量站健康管理中心藉著十一周年，於2015年10月31日晚上假金鐘 i-barkey 舉行「無糖、健美」慈善晚宴為「糖尿天使」以無糖體驗籌款。大家渡過了一個有吃、有玩、有愛、又健康的晚上！



信諾環球
信諾環球人壽保險有限公司 (信諾香港)

2015年12月4 & 5日信諾環球人壽保險有限公司(信諾香港)籍著一年一度的Cigna Day舉行無糖體驗日活動，包括健康無糖午餐、健康講座、無糖甜品及認識游離糖工作坊活動，做善事之餘，同時提高員工對游離糖及健康的關注。



糖心行動匯報



GABA Concept

由2015年1月1日起至12月31日止，Gaba Concept低GI甜品店成為糖心行動伙伴的一份子，每賣出一份無糖甜品就會撥捐\$1及每訂購每個低GI蛋糕就會撥捐\$50給糖尿天使。共籌得\$580。



Sunny 龍舌蘭蜜

Sunny 龍舌蘭蜜支持糖尿天使，於2014年11月至2015年4月及2015年10月至2015年12月期間，每售出兩支龍舌蘭蜜便捐出\$1，一起推動健康的飲食生活，關注低升糖指數及低糖的飲食意識。為本會共籌得5000元。

糖尿天使送出聖誕禮物給小糖友，讓他們可以歡渡聖誕！

一年一度普天同慶的聖誕節又到！市面上有各種包裝精美，充滿節日氣氛的糖果及朱古力，但要找到適合患糖尿病的小朋友就極難！

糖尿天使有見及此，於今個聖誕精心為小糖友準備合適的「聖誕禮物」，讓小糖友可以歡渡聖誕節！

特別鳴謝：義工 Kammie & Mon

香港益力多乳品有限公司

香港大塚製藥有限公司

Fresenius Kabi Hong Kong Ltd.



糖心行動 伙伴計劃
SWEETHEART MOVEMENT

歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持！參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息：

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益，撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動，把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱：協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣：例如代我們派發單張；或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的裨益

- 關懷社區，為推廣預防糖尿病出一分力
- 提升員工士氣，鼓勵員工實踐公司/團體認同的信念，有助加強歸屬感
- 履行企業社會責任，建立良好夥伴形象

立即行動，成為糖心行動伙伴的一份子，查詢電話 2385 8677

添加食品中的游離糖對牙齒的影響

食物本身的糖份

糖份在我們日常飲食中無處不在，當中包括食物本身的天然糖及後期加工的添加糖（游離糖）。水果中的果糖、牛奶中的乳糖、蜜中的葡萄糖等均屬天然糖。在挑選食物時，糖尿病病友應參考GI升糖指數，因高GI的食物會快速轉化成葡萄糖導致血糖標升。用水果作例子，選擇水果時應挑選纖維含量較高的水果如蘋果、奇異果、士多啤梨等及避免高GI的水果如西瓜和蜜瓜。同時亦不要忘記留意品種，因為有些新品種如粉紅女士、富士和爵士蘋果等，是通過基因改造令味道更鮮甜及在市場上更有競爭力，所以進食前要小心選擇。



無形的添加糖

早餐穀物、麵包及通心粉等標籤為健康的食物是真的健康嗎？大部分加工食品如早餐穀物、麵包及通心粉等其實都含有添加糖作為調味劑如蔗糖和玉米糖漿等；而鹹點如湯類、醬汁等亦隱藏大量添加糖。另外，一些標榜低脂的食品如乳酪和早餐穀物等都會靠添加人工糖改善口味和口感！



想知道食物有沒有添加糖，可以參考營養標籤。所有添加糖的名稱例如葡萄糖、乳糖、麥芽糖等都會列明在成份表上。病友應養成看營養標籤的習慣，減少食用加工食品及選擇含較少添加糖份之食物及飲品。

添加糖對牙齒的影響

正常口水分泌會幫助蛀牙再鈣化，但糖尿病友會因病情嚴重程度之不同及多重藥物副作用影響下（例如控制血壓藥物等），出現口水分泌減少的情況。病友當然會對零食之糖份格外小心，但在一些他們並不為意的食品如蛋糕，和某一些穀類製食品中，也含有大量添加糖。如果以上食物長時間黏附在牙齒或牙隙中，不加以徹底清理，便會大大增加牙腳蛀牙的風險。



開拓創新，與您步向健康生活！

拜耳血糖監控產品 NO CODING



Bayer HealthCare Limited
 拜耳醫療保健有限公司
 香港灣仔港灣道6-8號瑞安中心8樓803-808室
 電話：8100 6386 傳真：3526 4759
 網址：http://diabetes.bayer.com.hk

拜安捷2 Contour plus 拜安康
(拜安捷2) (拜安捷2轉碼器) (拜安捷2轉碼器)

1. Galley et al. International Conference on Advances in Technologies & Treatments for Diabetes 2013. Bayer DiabetesCare

Diben 胰保力
DRINK | POWDER 關注血糖營養品及粉



關注血糖的你 有得揀?

每日早餐之選
早餐 A
早餐 B
早餐 C

麥皮



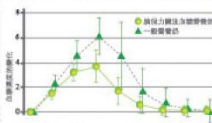
德國製造
MADE IN GERMANY

☺ 跟一般營養品不同，**胰保力** 關注血糖營養品，專為關注血糖人士而設，配方為低升糖指數。

☺ 一支300千卡，代替早餐或下午茶，十分方便。

☺ 研究顯示*：

- 每日飲用兩支胰保力關注血糖營養品，配合藥物治療
- 六星期後，iAUC₀₋₂₄₀ 血糖指數較一般營養奶降低45%
- (iAUC = Incremental Area Under Curve during 0-240 minutes)
- 十二星期後，糖化血紅素(HbA1c) 由7.3 (偏高) 下降至6.1 (正常)



(雲呢拿味/意大利咖啡味)

(雲呢拿味)

☺ 新出胰保力關注血糖營養粉，每杯(200毫升)只是200千卡，適合注重體重的你。

詳情請聽從你的醫生、藥劑師、營養師或醫護人員的意見

參考資料:
P. Mayr, F. Folehert, K. Vimali, E. Pestana, A low carbohydrate, high MUFA oral nutritional supplement (ONS) improves glycaemic control in type 2 diabetes. Poster ESPEN 2013.
此產品沒有根據(藥劑業及毒藥條例)或(中醫藥條例)註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

德國
第一醫學營養品

營養諮詢及訂購熱線: 2176 1912
www.caringforlife.hk

FRESENIUS
KABI
caring for life

認識早餐中的隱形游離糖

之前與眾讀者們探討過一份具營養的早餐對控糖的重要性，但大家又是否每天均進食到「具營養」的早餐呢？究竟於各人心目中的「營養早餐」是否必定適合糖友們呢？今期就讓筆者為大家剖析早餐中的游離糖「陷阱」。

高鈣低脂乳酪屬健康之選？

一杯高鈣低脂乳酪或乳酪飲品往往是繁忙都市人早餐之「趕時間」首選，不但脂肪含量低，更含豐富蛋白質和多種微量營養素如鈣、磷、碘、維生素B2、B12、益生菌等。然而，大家又於購買時有否留意這些水果味高鈣低脂乳酪之含糖量呢？粗略地計算，一杯150克高鈣低脂藍莓味乳酪含約23克糖，而一瓶200毫升低脂蘋果味乳酪飲品含約30克糖份，進食一杯或飲用一瓶已分別攝取了每天糖份上限的46%和60%！原以為極為健康的早餐選擇突然露出「狐狸尾巴」，瞬間化為糖友早餐大忌！



即沖麥芽穀類飲品營養價值高？

大部份都市人都無法在家進食早餐，犧牲早餐時間來換取數分鐘的睡眠時間，導致最終「趕頭趕命」，唯有待回到公司後才進食輕便早餐。菠蘿包、雞尾包、腸仔包、腿蛋餐包、忌廉檳、雪芳蛋糕、紙包蛋糕、等均屬港人必選，但究竟大家又知道當中含多少游離糖呢？



食物名稱	糖份含量 (g)	食物名稱	糖份含量 (g)
菠蘿包 (一個)	10g	忌廉檳 (一個)	12g
雞尾包 (一個)	15g	牛油蛋糕 (一件)	16g
腸仔包 (一個)	6.7g	紙包蛋糕 (一個)	20g
腿蛋餐包 (一個)	6.8g	瑞士卷 (一件)	20g

再者，食麵包蛋糕時配合飲品是常識吧！在超市中很容易購買得到各種即沖麥芽穀類飲品，含豐富營養素如維生素、礦物質、膳食纖維等，但原來這些沖包開水後不加糖已經非常甜，一包約含有14g糖份，飲用一包已佔每天糖份攝取上限之28%！



舉例說，早餐進食一個菠蘿包連一杯即沖麥芽穀類飲品，總糖份含量高達24克，這含量相等於每天糖份攝取上限之50%！相信大家現在應該體會到「游離糖 - 總有一些嚮左近」這句至理名言。

茶餐廳食品糖份「勁」

茶餐廳食品的含糖量亦不容忽視，尤其是飲品系列。一杯300毫升凍檸檬茶/咖啡/奶茶/鴛鴦均含約20克游離糖，一份奶油多含約11克糖，一件蛋撻含約8.2克糖，一份沙爹牛肉公仔麵熱量已經高達650kcal，當中亦不乏游離糖！當大家都以為「味道較鹹」的食物糖份較低時，其實大錯特錯！廚師在製作食品時需要利用大量糖來「掩飾」味道太濃太鹹的問題，故此不論味道「鹹定甜」，大家都必須謹記當中其實已經含有游離糖。

總括而言，游離糖無處不在，不論早、午、晚三餐均會發現它的「蹤跡」，要食得健康，必須學會閱讀食品包裝上的營養標籤，為自己及家人健康把關。如果出外用膳的話，就應該選擇加工度較少的食物，再加上味蕾的協助以判斷食物的含糖量。

如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽 www.llegendgroup.com、www.facebook.com/LLEGENDGROUP
或致電 8202 8303 查詢。

門市地址：香港筲箕灣道360A天悅筲箕灣廣場地舖LG1A(B)
Tel: (852) 3622 1181 www.nutrihkcas.com.hk

NUTRIHK CASA
營養符家
天然+健康

墨西哥有機
藍龍舌蘭蜜
藍龍舌蘭在墨西哥種植已超過2000年，是食用糖的絕佳替代品



大支裝 400g
便攜裝 100g
(圖片與實物顏色澤一定差別)

- 獲美國農業部認證的**有機**產品(純天然無任何化學成分)
- 直接從藍龍舌蘭中提取，**無添加糖，無防腐劑**
- 甜度比白糖甜1/4倍，可大大減少糖用量，更有效減少攝取過多糖份
- 升糖指數低，**GI升糖值=27**，適合關注體重及血糖人士
- 可代替砂糖醃製食物，加熱烹調並保存食物原味
- 非結晶物，便於溶解；耐高溫，**中西冷熱食品佳宜**，清甜而不膩

國際認證：



mhs
Men's Health Solutions Centre
嘉偉男士健康中心

**基因計算併發症風險
助您防患於未然**

要有效預防併發症，患者可透過最新基因檢測的幫助，計算未來患上嚴重併發症的機率，提高警覺性，及早制定控制血糖的對策並警惕自己接受定期檢查，以減低併發症的風險。本中心提供以下計劃：

糖尿病基因風險及併發症風險評估

- ✓ 利用基因測試常見的基因變異及現時健康指數(如血脂、肝功能等)，計算未來5年患上腎病、心血管併發症的機率。
- ✓ 讓患者分別了解自己引致糖尿病先天及後天因素風險的高低。如先天風險因素高，或有機會遺傳給下一代。
- ✓ 患者可繼續透過更新自己的後天風險因素數據，如糖化血色素、血壓及低密度膽固醇等去獲得最新併發症風險指數，有助患者監測身體狀況，確立目標及管理自己健康。

而在眾多患者中，接近七成男性亦因血管及神經病變飽受陽痿問題困擾，影響與伴侶的和諧關係。及早正視問題，重拾溫馨時刻。本中心提供以下評估：

性功能障礙評估

- ✓ 醫生診斷：了解病歷、社交及生活方式
- ✓ 超聲波測試莖血流情況：生理反應儀器測試莖敏感度
- ✓ 根據測試及評估結果，建議合適治療

嘉偉男士健康中心 尖沙咀廣東道海港城海洋中心1211室 查詢及預約：2375 3322 www.mhs.hk

糖友要留神，不同棗類的功效與糖份

中國民間早就流傳著「五穀加小棗，勝似靈芝草」、「日食三棗、長壽不老」、「每天吃棗，郎中少找」等的諺語。棗自古以來就被列為“五果”(桃、李、梅、杏、棗)之一，更被譽為「百果之王」。大棗有「天然維生素丸」的美譽；黑棗被稱為「營養倉庫」；椰棗被視為最有營養的乾果，被稱為「沙漠麵包」、「綠色金子」，更被譽為「天堂中的果實」。龍眼被稱為「果中神品」。

	紅棗	南棗、蜜棗	黑棗	椰棗	龍眼
					
簡介	紅棗(Jujube)，又叫大棗。新鮮紅棗經清洗、烘乾成為紅棗；新鮮紅棗經水煮、烘乾、燻製成為黑棗。	南棗屬於紅棗的一種。南棗曾被列為貢品。蜜棗是紅棗的加工成品。由於其表面帶有許多細紋，故又稱之為金絲蜜棗。	黑棗就是藍棗，黑棗是採用大棗泡制而成，外觀與南棗類似，但所用品種不同。	椰棗(Date palm)，是棗椰樹的果實。自古以來被視為很好的滋補營養食品。	龍眼(Longan)屬亞熱帶常綠果樹，桂圓又名益智、龍眼肉。龍眼大多生食；部分連殼曬乾製成龍眼乾；部分剝殼取肉製成桂圓肉。
功效	能增強血中含氧量、補氣養血、健胃養脾、保肝護肝、促進食慾、生津益血、寧心安神、鎮靜利尿、滋補強身、抗疲勞鎮咳、養肝、斂汗調和諸藥的功能。	滋腎養肝、補脾養胃、益氣養血、養潤心肺、益智健腦、增強食慾。陰血虛所致的婦女髒躁證、降低血清膽固醇。	增強機體活力、養顏烏髮、潤澤肌膚、維持上皮細胞組織、多用於補血和作為調理藥物	排毒養肝、潤肺養胃、補中益氣，止咳化痰平喘。能促進心臟健康，降血壓，促進呼吸系統及消化系統健康，保持眼睛健康。	益脾開胃，補心安神，益氣補血，補虛長智，養血安胎。
主治	血虛氣弱、貧血、虛汗、脾胃虛弱、久瀉久痢、煩燥不眠、驚悸怔忡、滋養細胞	氣血虧虛、止咳嗽、抗過敏、養顏烏髮、抗癌保健、及緩解藥物的毒烈之性、脾氣虛所致的食少、泄瀉	主治虛勞、善滋二便、溫暖腸胃、明目活血、利水解毒	治療兒童痢疾和老人的腸胃病。治療肝病，椰棗俱排毒功效能清理肝臟裡的毒素和重金屬。治療缺鐵性貧血。	適用於虛勞體弱、脾虛腹瀉、心悸怔忡、自汗盜汗、失眠健忘、精神不振、產後浮腫等。
預防	防老養顏、防掉髮、預防高血壓、高血脂、急慢性肝炎、肝硬化、防癌、過敏性紫癜。	減少患膽結石的機會、防治貧血及骨質疏鬆。提高血清白蛋白、保護肝臟、提高免疫力、抑制癌細胞、能軟化血管、降低血壓	可延緩衰老，經常食用可以幫助女性補氣養血安神。	預防腸功能紊亂，降低結腸癌風險，預防痔瘡，防止腹瀉，有助減肥節食	具抗氧化功用，增強免疫力，抵抗感染；改善疲勞無神及身心不適
備註	紅棗：補血理氣最強，但也較燥。	南棗：偏於養陰補血作用較強。 蜜棗/金絲蜜棗：潤肺胃、滋潤解毒較好。	黑棗：補脾養胃、養血補中作用最勝。	椰棗裡面浸出的糖汁經過凝結可作為調料，常用於煮肉，甜而不膩。	脾胃虛弱人士不宜吃太多

營養成分分析表：

以每 100 克可食用部分計算		棗(鮮)	棗(乾)	橄棗(鮮)	橄棗(乾)	龍眼(鮮)	桂圓肉(乾)
熱量	千卡	510	298	277	288	60	286
蛋白質	克	1.10	2.10	1.81	2.45	1.31	4.90
脂肪	克	0.30	0.40	0.15	0.39	0.10	0.40
碳水化合物	克	28.60	71.60	74.97	75.03	15.14	74.00
膳食纖維	克	1.90	9.50	6.70	8.00	1.10	2.00
總糖	克	26.70	62.10	68.27	73.03	14.04	72.00
維生素C	毫克	243.0	14.00	0.00	0.40	84.00	28.00
鉀	毫克	375	524	696	656	266	658
鈣	毫克	22	64	64	39	30	45
鐵	毫克	1.20	2.10	0.90	1.02	0.13	5.40

** 分析表營養成分只作參考，營養成分會隨不同品種、氣候及土壤……等而有所改變。

棗類(包括紅棗，南棗，蜜棗，橄棗)及龍眼均可作為新鮮水果生吃，可製成乾果或蜜餞果脯，也可煮熟食用。新鮮生吃可以完整的保存營養成分。曬乾後，不僅丟失了其中的水分，維生素也不易保存，而且乾品中的碳水化合物含量提高。乾品則適合煮粥或煲湯，能使其中的營養成分很好地釋放出來。

一般認為大棗、紅棗幹、橄棗、龍眼等含高糖量的水果或乾品不適合糖尿病患者食用。但近年有研究表明，部分水果雖然含糖量高，但升糖指數(GI)較低，升高血糖的作用並不強烈。2011年一項研究為評估健康者及第二型糖尿病患者食用椰棗後的升糖指數影響。研究對象為13名健康志願者(平均年齡為40.2歲)及10名糖尿病參與者，每名參與者接受五天測試，給予50克等量碳水化合物的椰棗，測量在180分鐘內不同時段的血糖濃度。健康者的椰棗升糖指數(平均數)分別是(55.1及46.3)。在糖尿病患者觀察到類似的數值(53.0及43.8)。糖尿病跟健康者的升糖指數亦沒有顯著差異。結論是，健康及糖尿病者攝取椰棗後的微血管血糖值沒有影響。

上述食物同時含大量天然維生素、膳食纖維和礦物質是糖尿病患者不可少的營養元素。糖尿病人可適量品嚐，但不宜過量。糖尿病患者吃新鮮水果或乾品時可選擇，一是作為加餐用，也就是說從三次正餐中撥出少量主食等值的食物在餐與餐之間食用，以免增加一次性碳水化合物的攝入量；另一個是在餐前吃水果，這樣不太影響血糖，還能預防餐前低血糖，保持血糖平穩。如果能在吃前及吃過後兩小時測一下血糖，判斷自己能不能吃此種水果、吃的是否過量，那就更理想穩妥了。



如對本會有任何查詢，歡迎聯絡香港公共營養師及食療養生師專業協會

電郵：hknpa@gmail.com Facebook：www.facebook.com/HKPNPA 電話：+852 2850 8574 / +852 9476 0153

糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2015

今年的糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華會 2015 完滿結束，本年世界糖尿病日亦是第一屆無糖體驗日的開始反應熱烈，實有賴各屆人士鼎力支持。在此，糖尿天使表示衷心感謝各位。

特別鳴謝：

糖尿天使顧問：何偉滔營養學家
天使廚房導師：吳文琦營養學家／吳可丰／趙仲儀／ May Ng
糖心行動及糖尿天使義工
東華學院護理系及健康科學學系
香港公共營養及食療養生師專業協會
勵進國際培訓學院
香港大學 護理學系
香港公開大學護理學系

鳴謝以下贊助商 (以下排名不分先後)：

信諾環球人壽保險有限公司
悅來坊
拜耳醫療保健有限公司
雀巢香港有限公司
香港益力多乳品有限公司
大象集團香港有限公司 (清淨園)
佰盛科技有限公司
香港大塚製藥有限公司
能量站健康管理中心
維持健靈
金鋼兄弟集團
草姬國際有限公司
藝生有限公司
Fresenius Kabi Hong Kong Ltd.
常康健工房有限公司
Grander International Investment Ltd
EKPAC/ eNano Health (Kiss & Tell)
8765 糖尿病檢測中心
i-Detox International Ltd
TYW Enterprises Limited
Eastern Zone Co Ltd 憶中洋行
Happy Cow
香港中西醫結合醫學會
INSUJET
美國默沙東藥廠有限公司



市民排隊進行腎功能風險評估



糖心大使方健儀小姐進行腎功能風險評估



方健儀小姐購買低升糖雪糕



方健儀小姐試玩護理學系同學所設計的遊戲



糖尿病 睇中醫？睇西醫？
註冊中醫師洪鴻彬博士



糖尿病患者的日常生活錦囊
葉衛民老人科專科醫生



天使廚房健康烹飪示範 全麥薑餅人
吳文琦營養學家及吳可丰



無痛監測血糖全攻略
梁修珀博士



天使廚房健康烹飪示範-適糖芝麻棒棒
Kammie 及趙仲儀



天使廚房健康烹飪示範



糖尿病併發症風險檢測與自主管理
鍾巧儀護士



剖析糖尿藥物及胰島素的副作用
梁耀鳴註冊藥劑師



放鬆減壓，控糖有法，體驗醫學共振音樂療法
陳淑萍自然醫學及音樂治療師



糖尿病腎病中醫點樣睇？
註冊中醫師洪鴻彬博士



除了講座和攤位外，還有
關愛糖尿病行動。



抗氧化物與寡糖，如何穩定血糖
何偉滔營養學家



為一眾來賓及市民驗血糖、量血壓。



全港第一屆無糖體驗日午餐 悅來酒店



2015年11月14日世界糖尿病日我們假荃灣悅來酒店7樓順利舉辦了全球首個無糖體驗日籌款活動，嘉賓雲集，我們更以百人共進無糖午餐作為創舉！

特別鳴謝落力向親朋戚友募捐的參加者，為糖尿天使共籌得\$20610善款。

籌款最高的參加者吳燮斌，共籌得\$1560，本會將送出紀念品以示感謝。



嘉賓謝偉俊議員及白韻琴女士簽名留念



嘉賓孔憲輝醫生與Kammie與拍照留念



顧問-何偉滔營養學家及吳文琦營養學家合照留念



糖心大使方健儀小姐簽名留念並與Kammie合照



義工Rio百忙中抽空為活動擔任司儀



Kammie分享推動無糖體驗日歷程



糖心大使方健儀小姐介紹無糖體驗日活動主題



立法會衛生服務界議員李國麟先生為活動致辭，講述糖尿病對政府醫療負擔的情況



立法會議員謝偉俊先生致辭，講述政府立法減糖的可能性



信諾環球保險行政總裁Mr Austin Marsh同大家分享支持活動的原因



無糖體驗日揭幕儀式



全場舉杯為無糖體驗日揭開序幕



何偉滔營養學家講解什麼是“遊離糖”



營養學家講解如何避開遊離糖



李家樑醫生講解遊離糖對牙齒的影響



孔憲輝醫生講解遊離糖與糖尿病關係



Kammie與悅來酒店大廚合照



全體大合照



悅來酒店精心炮製無糖午餐

關注血糖水平



每日飲，
或有助於穩定血糖，
維持體力。

提供多種營養



升糖指數為28
低升糖指數或有助穩定血糖水平^{1,2}



每杯*含7.15克單元不飽和脂肪
適量進食單元不飽和脂肪，有利心臟健康³



每杯*含4.79克膳食纖維
膳食纖維有助腸道健康



提供人體所需的多種維他命、礦物質
及微量元素



佳膳 適糖營養補充品
建議於早餐、下午茶/小食飲用

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

References:

1. Riccardi G et al. Role of glycaemic index and glycaemic load in the healthy state, in prediabetes, and in diabetes. Am J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycaemic index diet in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267
3. 參考美國心臟協會及世界衛生組織的建議，適量食用單元不飽和脂肪，以取代飽和及反式脂肪，有利心臟健康



產品查詢熱線：(852) 8202 9876
www.nutrendiabetes.com.hk



關愛糖尿病行動花絮

關愛糖尿病行動 2015年11月至12月

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助過去2015年11月至12月份，分別到悅來坊商場等地方，免費為超過1200位市民篤手指驗血糖及量血壓等服務。



10月份 何文田廣場



10月份 粉嶺華明



10月份 啟業邨社區會堂



11月份 悅來坊商場



12月份 荔景邨



活動班



20151206 薑汁蛋白布甸示範班



20151212 懷舊芝麻卷示範班



糖醋排骨

材料：(4人份量)

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| 1) 排骨 | 450克 | 5) 桂皮 | 1片 |
| 2) 薑 | 2片 | 6) 水 | 2杯 |
| 3) 蔥 | 2條 | 7) 醬油 | 1茶匙 |
| 4) 八角 | 1粒 | 8) 鹽 | 1/8茶匙 |

醬汁：

- | | |
|-------------------|-----|
| 1) 茄汁 | 2湯匙 |
| 2) 鎮江醋 | 1湯匙 |
| 3) Sin-Free Sugar | 50克 |



製法：

- 排骨洗淨抹乾水份。將排骨放在凍鑊中煎至微黃後，下薑、蔥、八角、桂皮、水和調味料煮滾，轉中慢火煮45分鐘至淋。
- 將水及等配料棄掉，加入醬汁煮至濃稠，即可。

營養分析

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)
每人	156卡路里	2.5克	23.7克	4.7克



低升糖無麩質食物及小食



i-Detox™
Nurture a New You

超級食物專賣店 養生教育中心

地址：香港中環威靈頓街68-70號一樓 (近來佬餐館)
電話：3904-1072

www.i-Detoxstore.com



巴仙尼
天然鮮榨葡萄汁

適合三高人士飲用
來自巴西的健康天然葡萄汁：

- 無基因改造成份
- GMO Free
- 無添加糖
- No added Sugars
- 無用水稀釋
- No dilution with Water
- 無添加化學
- No added Chemical
- 非濃縮葡萄汁
- Not from concentrated grape juice
- 100%純天然
- 100% Natural Production
- 不含防腐劑
- No Preservatives
- 無色素
- No Colorings
- 無調味劑
- No Flavorings



Brazini葡萄汁除『糖尿天使』外，綠盈坊、足君好、Farm Direct各門市可購買
Brazini 24小時服務熱線：8102 7208

WWW.BBRAZINI.COM

Facebook: Brazini 巴仙尼

識食飯堂簡介：

特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餸一湯食譜，食譜主要針對低碳水化合物及低油、低調味、高纖維等，及盡量使用原材料等建議。

二餸一湯(4人份量)

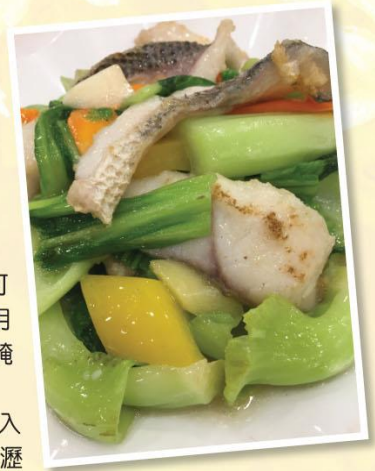
1) 蕃茄肉片蛋花湯

- 材料：**
蕃茄 4 至 6 個 (視乎大細)
瘦肉 100g
雞蛋一隻
- 做法：**
1 瘦肉洗淨後攪碎，用少許鹽及豉油醃 10 分鐘備用。
2 蕃茄洗淨後切件，水滾後放入鍋中煮約 15 分鐘，待蕃茄煮稔身後放入瘦肉煮滾，放鹽調味，熄火，下雞蛋快速攪拌成蛋花即成。



2) 西芹炒生魚片

- 材料：**
西芹 300 克
生魚肉一條
乾蔥頭少許
- 做法：**
1 生魚起肉切片(可叫魚檔代起肉)，用少許胡椒粉及鹽醃片刻備用。
2 西芹洗淨後切段放入熱鍋中加鹽灼熟，瀝乾水份後上碟備用。
3 乾蔥頭拍扁，放入鍋中爆香後放入魚片，高溫快速炒熟，放上西芹碟上即成。



3) 甜豆炒什菌

- 材料：**
蜜糖豆 180 克
秀珍菇 100 克
鮮冬菇 100 克
雲耳 100 克
紅辣椒一隻
- 做法：**
1 鮮冬菇洗淨並切件至適合大小，蜜糖豆撕去頭皮及二邊衣洗淨備用。
2 先用水加薑片煮熟什菌，瀝乾水份備用。
3 用一湯匙水放放鍋中，加入甜豆及紅辣椒煮一分鐘，再放下什菌，加鹽及一茶匙減鹽素蠔油炒熟即成。



Tip: 以上二餸一湯有紅肉、白肉及纖維，而每個餸都含有水溶性纖維，有助改善血糖及膽固醇，而且含極低澱粉質，可無須換算碳水化合物。

澳洲 Fewster's Farm 蜂蜜
Est. 1898

- 具有高抗細菌能力及總活性成份(TA)
- 低升糖指數(GI), 適合糖尿病患者*
- 含有強力的益生菌成份
- 獲嚴格有機認證, 百分百全天然
- 不含人工化學物或污染物
- 擁有優越及溫和的焦糖味道

百年品牌 有機紅柳桉蜂蜜 澳洲製造



原價 \$318
會員價 \$286

*在醫療情況上使用前，請諮詢醫生的意見
如對產品有任何查詢，請聯絡 info@tywenterprises.com

為什麼糖尿病不可吃蜂蜜？

有一天跟一位病友在中心聊時，她無意中提及胃部常常不適，尤其是吃過生冷食物後，情況更嚴重，於是我提意她飲全天然蜂蜜，因為全天然的蜂蜜含豐富酵素，而且有效修補胃部，她和在場的會員隨即感到驚訝，並同時發問「糖尿病可以飲蜂蜜？」

為什麼不可以？普遍糖尿病患者對蜂蜜都拒之門外，因為認為它是禁物，吃後會令血糖上升，首先，我要強調我所建議的是全天然蜂蜜，沒有添加任何糖漿或糖份的，絕對不是用作燒烤的那種蜜糖，一般要在大型超市或健康食品店可購買，可選擇些來自澳洲、紐西蘭等地相對較安全。

蜂蜜含有人體所需的十多種不同氨基酸，及多種活性酵素和微量元素，可以提高人體免疫力，每當流感肆虐時，我都會以一茶匙蜂蜜配鮮檸檬片及薑粉配以溫水沖調，早晚飲一杯，能有效預防感冒；蜂蜜同時亦富含鈣和磷，對於兒童骨質的形成和老年人缺鈣症是最佳的補品，蜂蜜也含有豐富的礦物質，如鉀、鎂及增補血液的鐵和銅，健腦的磷和有益身體的各種維生素。研究證明，蜂蜜對腸胃功能有調節作用，可使胃酸分泌正常，而且蜂蜜有增強腸蠕動的作用，假如有便秘的，那麼早起喝蜂蜜水更有助於排便了。

其實全天然的蜂蜜其升糖值是58，比白飯75還要低，那麼為什麼大家每天可進食白飯而不敢吃蜂蜜呢？況且，我只建議每次取1-2茶匙開水飲，其含糖量只是5-10克，又有多大影響呢？當然，你若是不清楚或不了解糖份換算時，你就認為什麼都不可吃，那麼糖尿病飲食就令你覺得非常困擾，甚至困難！相反，只要明白箇中奧秘，沒有不可吃的東西，只有不合適的膳食！



全天然蜂蜜還有美白、抗衰老等功效，是最佳的天然保健品。

健康微言逢星期五在三週刊刊登，並可於本會網站重溫 www.aod.org.hk。

糖人街

墨西哥奇亞籽

- 西方人常稱奇亞籽為Magic seed及Super food。
- 含豐富Omega-3、膳食纖維、多種礦物質、維生素與蛋白質。
- 方便直接食用，適合添加於各種食品中。



澳洲Fewster's紅柳桉有機蜂蜜 (Jarrah Honey Active TA 30+)

- 低升糖指數(GI)
- 含高抗氧化物、維生素及礦物質
- 具有天然抗微生物及抗真菌能力
- 含有強力的益生菌及高酪酸成份
- 不含人工化學物質或污染物
- 獲有機認證，百分百全天然
- 高活性成份(TA 30+)



賢者の食卓膳食纖維

- 天然粟米提取的新式膳食纖維，專為關注血糖人士而設。
- 高水溶性，無色無味，能完全溶解於清水、茶、咖啡及餐湯等飲料，而不會改變味道。
- 用餐時，將一包加進餐湯或餐飲，伴隨正餐食用，有助抑制消化過程中澱粉及脂肪吸收。
- 每包含5g膳食纖維（難消化性糊精），每餐一包，方便攜帶。
- 長期食用，有助增加排便量及質素。



雞腿菇

亦稱為雞腿蘑菇，在中國北方俗稱毛頭鬼傘，雞腿菇是一種野生食用菌，於歐洲、亞洲及北美洲都有發現，依地區氣候不同，可能在春末、夏季或秋季雨後發出來。雞腿蘑菇屬中高溫型菇類，為草腐土生菌。由於形狀似雞脾，肉質肉味似雞絲，因此而得其名。

雞腿菇體潔白，美觀，肉質細膩，無論炒食，燉食，煲湯均久煮不爛，口感滑嫩，清香味美，所以被譽為菇中之秀。雞腿菇的蛋白質含量是大米的3倍，小麥的2倍，豬肉的2.5倍，牛肉的1.2倍，魚的0.5倍，牛奶的8倍，雞腿菇含有20種不同氨基酸，人體必需氨基酸8種均全部具備，所以雞腿菇具有很高的營養價值。

雞腿菇有調節體內血糖代謝，有降低血糖的作用，並能調節血脂，對糖尿病和高血脂的患者有保健作用。

中醫學認為雞腿菇性味甘平，具有清神益智，益脾胃，助消化，增加食欲等功效。

另外每100克雞腿菇含有7.3克纖維，是糖尿病人的理想食品。



8765 DIABETES
糖尿病檢測中心

8765 小時
自主健康管理方程式

著重科研實證
的全面檢測及
風險評估

+

8765 糖尿病科護士
(1對1指導)

+

8765 註冊營養師
(1對1指導)

+

互動小組活動
(任選一項)

+

電話連線
健康輔導服務
(電話跟進3次)

=

8765
糖尿病管理
計劃

計劃優勢

- 糖尿病專科報告 (由內分泌及糖尿專科醫生評估)
- 計算未來5年併發症風險 (冠心病、中風、心臟衰竭及末期腎衰竭)
- 個人健康監察平台 (持續健康數據管理)

糖尿天使會員優惠價：港幣\$1,980
(原價：港幣\$2,780)

8765 小時
自主健康管理
預約檢測專線：2284 8765

作為首間以社會企業形式運作，配備以實證科研為基礎的高端科技綜合平台，透過普及而多元化的檢測及專業健康管理服務，旨在為糖尿病、糖尿病前期及關注慢性疾病風險人士提供全面檢測及持續跟進方案。

www.8765Diabetes.com.hk

香港九龍觀塘道414號1亞太中心19樓1901室



8765 糖尿病檢測中心 8765 Diabetes



醫療券
Health Care Voucher

糖尿病併發症的『知』與『行』

根據多項研究結果顯示，糖尿病人士的代謝指標（血糖、血壓、血脂、體重）若長期失控，會引致身體的大、小血管產生病變；此外，白內障、青光眼、癌症、抑鬱及各類炎症的病發率都會較高。根據國際指引，糖尿病人士應每12-18個月進行一次全面性的糖尿病併發症及風險評估，糖尿病人士如果使病情控制得宜，再配合積極的自主管理，便可以大大減低併發症的傷害。

小血管病變（微細血管病變）	大血管病變
視網膜病變（俗稱糖尿上眼，可引致失明）	心臟血管閉塞
腎臟病變（可引致腎衰竭，需洗腎/洗血）	腦中風
神經病變（運動、感覺及自主神經病變等）	周邊動脈疾病（可引致截肢）

風險管理減傷害

現時有專業檢測中心提供以醫學實證為基礎的創新科技綜合系統，提供全面性的糖尿病併發症及風險評估，針對每個人的評估結果提供改善建議，並建立個人化的健康檔案。系統更會基於檢測中所得的數據，用以計算及預測5年內出現中風、心臟病、心臟衰竭及腎衰竭等併發症風險的發生率。報告由內分泌及糖尿專科醫生評閱，糖尿科護士講解，能確保每位檢測者都了解到自己的健康狀況。



全面的糖尿病併發症檢測包括：全面血液檢測（空腹血糖、糖化血紅素、全套血脂膽固醇、腎功能、肝功能、血全圖、尿酸、骨質元素）、微量蛋白尿液測試、血壓及肥胖指數評估、靜態心電圖、眼部檢查（視力、青光眼、眼底照相）、足部檢查（足部血管及神經檢測）、健康紀錄及風險評估。

持續跟進保健康

由於糖尿病乃慢性疾病，風險亦會隨外在因素轉變，所以需要跨專業團隊提供持續跟進管理。團隊中的糖尿科護士、註冊營養師、註冊足部治療師會提供專業意見及協助，與患者一同訂立健康目標和了解相關的治療方案，更會聯合其他參與持續跟進的醫護人員，讓他們同時掌握全面的實證參考資料，亦可以客觀地選擇最適合的健康管理方案。近年朋輩支援成為疾病管理和健康管理的新趨勢，所以我們相信多舉辦互動小組活動，不但為糖尿病人士提供最新健康資訊，亦可與同行者分享經驗，促進朋輩支援和彼此鼓勵互勉，了解更多預防及護理方案，防患於未然，做到自主健康管理的目標。

更多資訊，請瀏覽：www.8765Diabetes.com.hk

家事妙法

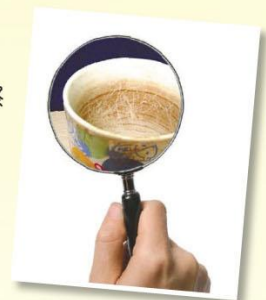
去除茶漬小貼士

一個最環保、慳錢和簡單的家居實用小貼士：

將無用的發泡膠兜或盒，剪一丁方吋，把染有茶漬的器皿浸在水中，再用這發泡膠塊來回摩擦洗滌，完全無需加入任何化學品或清潔劑，就能有效的把茶漬洗去。

若家中沒有可棄置的發泡膠兜或盒可利用，也嘗試用以下方法：

1. 用醋浸泡茶煲並加熱，再摩擦洗滌，可去污垢。
2. 用檸檬加水並加熱，再用檸檬渣洗滌，也可去污垢的。



捐頭髮可以幫助癌症病人

若你擁有長長秀髮，又想剪短換髮型，可否有考慮過將你剪下來的頭髮幫助有需要的癌症病人呢？你的頭髮只要符合以下三個條件，便可捐出：

1. 頭髮需要長8吋或以上
2. 最好兩年內沒有做過頭髮電曲、負離子等燙髮（染髮除外）
3. 不建議捐贈天生卷曲的頭髮

在剪髮時，請**先把頭髮束好成一紮才剪下來**，然後用保鮮袋收集好，親身或郵寄到以下3個香港癌症基金會服務中心：

- 中環癌協服務中心
香港中環皇后大道中99號中環中心地下G03室
電話：3667 3030
- 黃大仙癌協服務中心
九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號
電話：3656 0700
- 天水圍癌協服務中心
新界天水圍天恩路12-18號置富嘉湖第二期2樓201C室
電話：3919 7070



收集到的頭髮會統一交給一間假髮中心，運用機器製作成假髮，免費提供假髮給有需要的癌症病人使用。行善最樂，若你準備剪短頭髮，請考慮把剪下的頭髮捐出，幫助有需要的人！

糖人唐事

故事設計：Kammie
天使語錄：劉學欣足病診療師

糖尿腳疑雲



天使語錄



糖尿腳有傷口=截肢?!

大部份糖尿病人士截肢原因是長期血糖控制不佳，導致足部疼痛感覺衰失，引致傷口延遲察覺及醫治。若傷口能及早發現及處理，糖尿腳部傷口亦能痊癒。

因此，每天花數分鐘自我檢查及護理雙腳，及每年接受專業醫護為你進行糖尿病併發症檢測，方能減低因糖尿病引致腳部問題。



Sin-Free Sugar by UBB™
REAL SUGAR BUT BETTER!

客戶服務熱線：

香港電話：(852) 2793 - 3871

中國電話/微信：(86) 147 14428782

健康食糖

全天然成份

注重健康飲食人仕喜訊

天然真糖
0卡路里

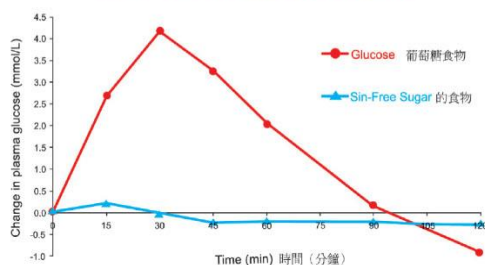
華潤堂 **CRCare**®

全線熱賣

無果糖
無人工香料



Sin-Free Sugar由澳洲雪梨大學
認証的昇糖指數報告



上述實驗測試人體血糖平均反應曲線圖在圖中(●)含有“Sin-Free Sugar”的食物和(●)“葡萄糖食物”顯示。

1. 含有“葡萄糖食物”和“Sin-Free Sugar”的50克碳水化合物食物的平均兩小時人體血糖反應曲線顯示於上面的圖。
2. 當在30分鐘內“葡萄糖食物”的曲線初始快速上升一個高峰值的人體血糖濃度，並且是最大的總血糖反應。
3. 而15分鐘時“Sin-Free Sugar”產生了一個非常細小的人體血糖濃度的上升值反應。
4. 高峰後的在30-120分鐘之間“Sin-Free Sugar”產生的血糖反應在有小幅跌破基線空腹濃度。因此Sin-Free Sugar所產生的上升值在人體血糖並可忽略和在2小時的實驗期間它是一種非常細小的總血糖反應。

圖上(●)“葡萄糖食物”和(●)含有“Sin-Free Sugar”的相等碳水化合物部分，顯示為從空腹基線水平在人體血糖的變化，不包括任何異常反應的平均人體血糖反應曲線。

銷售點



日東麵飽

GI (Glycemic Index)
昇糖指數

Sin-Free Sugar = 2
白砂糖 = 65

*Sin-Free Sugar 因不會影響身體血糖，適合關注血糖的人仕使用。



美國製造
及原裝入口

www.sinfreesugar.com.hk

www.ath-canada.ca

info@alltimehealthy.com

www.facebook.com/alltimehealthy

總代理：香港，澳門，廣東省，福建省...

atn® All Time Healthy Co., Ltd.
常康健工房有限公司

地址：香港九龍官塘鴻圖道 1 號 2307-2308 室

† Glycemic Index Research Report-Sydney University's Glycemic Index Research Service

洪先生問：我患糖尿病7年，以往一直服食甲福明(Metformin) 控制病情，但效果並不理想，半年前加注射「Mixtard」，每天二針。現在，血糖水平雖已「達標」，但自從注射胰島素後，我的體重一直增加，在短短半年間，已肥了15磅。請問這是否胰島素的副作用？若一直肥下去，但血糖理想，是否有問題呢？

曹慧崑醫生回答：

的而且確，注射胰島素會令患者有飢餓感，在不知不覺間增加食量，所以注射胰島素有機會令患者的體重上升。而且，胰島素是一種能促進細胞吸收糖份的荷爾蒙，從而增加糖份的儲存，令患者的肥胖問題加劇。如患者發現類似情況，可先與醫生了解自己是否已將甲福明的劑量提升至最高可使用量，或配合使用DPP4 抑制劑或SGLT-2 抑制劑以提升降糖療效，從而減少使用注射胰島素。

以DPP4 抑制劑為例，研究顯示，它不會造成令患者體重增加，藥物能減低餐後血糖飆升的問題，較少引起低血糖情況。現時，本港亦引入了配有甲福明的組合藥物，每日只需一粒，非常方便。至於SGLT-2 抑制劑，可抑制葡萄糖重新吸收回體內，從而達到減少血糖值及控制體重的功效。

李太太問：我的小孩15個月大，患有一型糖尿。由於他不懂分辨低血糖，只能靠我每2小時為他測試血糖。但作為媽媽，我感到好心痛，不想常常用針刺他的小指頭。請問可有其他方法檢測血糖？

曹慧崑醫生回答：

家長或可先透過皮下血糖測試儀，了解子女每日的血糖波幅趨勢，例如會否在餐前或餐後出現血糖偏高或偏低情況，便可大大減少「篤手指」的次數。而且，有關的測試儀能協助偵測到低血糖的可能性，讓家長及早預防。不過，皮下血糖測試儀只適用於2歲或以上的人士身上。

而在日常生活中，家長亦應協助患病子女養成小吃多餐的習慣，以減少低血糖症的發生。此外，家長也可以視乎子女每餐食用澱粉質的份量，而調校注射胰島素的劑量，或於餐後才注射適當份量的極速效胰島素，減低低血糖機會。

雖然一型糖尿病患者的血糖水平容易波動，但家長只要多加觀察便可，毋須過份憂心。

以上資訊由美國默沙東藥廠有限公司提供



信諾醫療保系列 — 尊尚醫療保

為您度身訂造的全面醫療保障

信諾尊尚醫療保提供全面的全球保障，以合理的保費及靈活的組合為您締造額外安心，是您的理想保障之選。計劃特點包括：

- ✓ 每年保障高達港幣2,380萬元
- ✓ 不設終身最高賠償額
- ✓ 多個受保地區及墊底費選擇
- ✓ 保證續保至100歲，更可調整墊底費

即時報價及投保

☎ 8105 8422

🌐 www.cigna.com.hk



備註：以上保障計劃由信諾環球保險有限公司承保。以上資料為計劃的保障摘要。有關保障細則及不保事項，以保單條款為準。

真·繫同路人

 **Cigna**
信諾環球

憑此優惠券於「**糖尿天使**」

購買**1**罐佳膳® 適糖 800克裝
即送 佳膳® 毛巾乙條

瑞士製造



「**糖尿天使**」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：

數量有限，送完即止

優惠券有效期至2016年4月30日

每次限用一張，影印本恕不接受

雀巢保健康養及「**糖尿天使**」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876



佳膳®毛巾



澳洲**Fewster's Farm**蜂蜜

Est. 1898

買**2**件獲**九折**優惠

澳洲製造



百年品牌
有機紅柳桉蜂蜜



優惠有效至2016年5月31日

憑此優惠券於「**糖尿天使**」

購買**2**盒 Sin-Free Sugar 健康食糖
(40包) 產品即減 \$10

「**糖尿天使**」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088



細則：

數量有限，送完即止

優惠券有效期至2016年6月30日

每次限用一張，影印本恕不接受

All Time Healthy Co., Ltd 及「**糖尿天使**」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 8106 1088

糖尿患者喜訊 **MHS**助你重拾**愜意**性事！



\$**300**

憑此優惠券到以下地點接受由嘉偉男士健康中心提供之性功能障礙診斷服務，可作港幣**300**元現金使用。

- 有效日期至：2015年5月31日
- 換領地址：香港九龍尖沙咀廣東道海港城海洋中心1211室
- 查詢：2375 9908
- 網址：www.mhs.hk

優惠條款及細則：

1. 使用此優惠前敬請預約，並於預約時說明此優惠。
2. 此券只適用於有關性功能障礙之診斷服務。
3. 此券只限使用一次，每次使用一張，影印本無效。
4. 此券不可與其他優惠同時使用。
5. 此券如有修改及損毀，則作廢論。
6. 此券不得轉售他人、退款、兌換現金、兌換其他產品及優惠。
7. 如有爭議，嘉偉男士健康中心保留修訂細則之最終決定權。

Swiss Miss 健怡可可熱飲

現凡購買—(Swiss Miss 無糖低卡路里 朱古力熱飲二盒)

即減 \$10

原價每盒 \$44

「**糖尿天使**」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088



細則：

- 數量有限，售完即止。
- 優惠至2016年6月30日。
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 「**糖尿天使**」保留行使之最終決定權

憑此優惠券於「**糖尿天使**」

憑券買1支1L巴西尼葡萄汁送500ML巴西尼葡萄汁乙支

適合三高人士飲用

來自巴西的健康天然葡萄汁：

- 無基因改造成份
GMO Free
- 無添加糖
No added Sugars
- 無用水稀釋
No dilution with Water
- 無添加化學
No added Chemical
- 非濃縮葡萄汁
Not from concentrated grape juice
- 100%純天然
100% Natural Production
- 不含防腐劑
No Preservatives
- 無色素
No Colorings
- 無調味劑
No Flavorings

1. 每次使用此優惠只限一瓶，不能重複使用
2. 每瓶優惠券只可換乙支500ml巴西尼葡萄汁
3. 此優惠券影印本無效
4. 「**糖尿天使**」將保留行使最終決定權
5. 此券有效期至2016年6月30日

WWW.BBRAZINI.COM Facebook: Brazini 巴西尼
糖尿天使地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

墨西哥 藍龍舌蘭蜜
Blue Agave Syrup

低升糖
GI=27

Buy 1
get
1 Free

\$80零售價

\$20零售價



優惠條款及細則：
優惠券有效期至2016年5月31日
憑券購買大支裝400g龍舌蘭蜜，即送100g便攜裝一支
可網上購買或來電查詢：2754 3950
產品網址：www.nutrihkcasa.com.hk

柏沛樂蘋果果膠 - 適合關注血糖人士服用

糖尿天使會員優惠：買一送一

優惠期：2016年3月1日至2016年5月31日

「**糖尿天使**」保留行使之最終決定權

「**糖尿天使**」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

PROPECTIN®
Your Natural Body Filter
柏沛樂蘋果果膠



零售價：HK\$1,350



PROPECTIN®
Your Natural Body Filter



來自大自然的恩典

柏沛樂蘋果果膠
從自然力量中再獲新生



客戶服務熱線: 852 2296 4528



亞洲總代理: 彩時亞洲有限公司
香港銅鑼灣禮頓道32號星華大廈3樓 (電梯按2字)

銷售點: 屈臣氏全線發售

www.propectinlife.com





 排毒

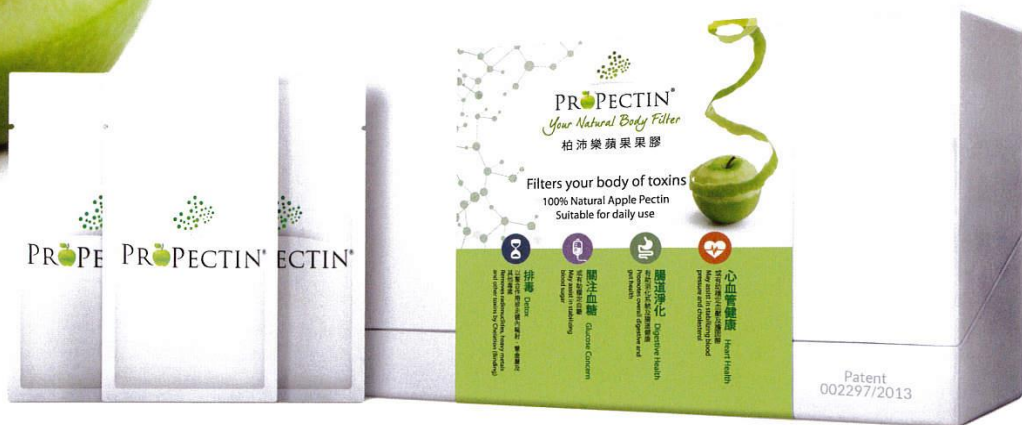
 腸道淨化

 心血管健康

 關注血糖

新身體 ♥ 新生活

柏沛樂蘋果果膠，關注血糖的最新選擇，助你輕鬆平衡餐後血糖，享受豐盛人生不再只是夢想！



ProPectin®柏沛樂，為純天然醫藥級蘋果果膠，經6道專利技術提煉，是市面上唯一100%水溶性納米顆粒果膠，因蘋果果膠具有黏稠狀特性，能夠減慢糖份在腸道中被吸收的速度，於餐前服用，可平衡餐後血糖的水平，同時果膠更可吸附糖份，將糖份隨著人體代謝機制排出體外。

- 諾貝爾家族成員Dr Michael Nobel 代言
- 波蘭醫藥級高果膠含量蘋果提煉
- 100%純天然無副作用
- 兒童，孕婦均可食用



瀏覽FACEBOOK按讚



打開健康之門



登記尊享會員優惠

柏沛樂蘋果果膠

適合關注血糖人士服用
糖尿天使會員優惠

買一送一

優惠期: 2016年3月1日至2016年5月31日

[糖尿天使] 地址:
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話: 81061088

[糖尿天使] 保留行使之最終決定權




Natural Body Filter

製造商證書



活動預告

糖尿天使 2016年4月至7月活動預告

報名熱線：8106 1088

2016年4月份

2016/004 天使廚房 - 水晶西米糕示範班

日期：2016年4月9日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：彭美儀營養師
收費：會員\$30 非會員\$50



特約贊助：



2016/005 競步走出健康來

競步的技巧簡單，容易學習，只要保持正確姿勢，即使長期練習也不會對身體造成傷害，非常適合老少長期練習，達致強身健體。本課堂將解釋為何選擇競步作為終生運動和它的益處。

日期：2016年4月16日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
講者：競步教練勞致偉先生
收費：會員\$20 非會員\$40



5月份

2016/006 天使廚房 - 適糖千層咖啡糕 示範班

日期：2016年5月7日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：彭安安小姐
收費：會員\$30 非會員\$50



特約贊助：



2016/007 天使廚房 - 健康十數一口粽 製作班

日期：2016年5月28日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：周偉霞女士
收費：會員\$100 非會員\$180
備註：參加者請自備圍裙及食物盒



6月份

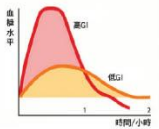
2016/008 天然驅蚊水及止痕膏DIY製作班

無論蚊怕水或止痕膏，都是一些直接接觸皮膚的東西，而用天然素材自家製作的驅蚊用品，可強化皮膚對外來刺激的抵抗力。
日期：2016年6月18日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：陳梓英專業香薰導師
收費：會員\$150 非會員\$230(包材料)



2016/009 飲食次序如何影響血糖?

大家都知道進食不同食物會影響我們的血糖，原來飲食次序先後都會有不同影響。要做精明的糖友，又怎能錯過Kammie的課堂呢?
日期：2016年6月25日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
講者：Kammie Yu
收費：會員\$20 非會員\$40



7月份

2016/010 夏日低糖小食製作班

日期：2016年7月16日(星期六) 時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：吳可丰、彭安安
收費：會員\$100 非會員\$180
*二人同行優惠：\$150兩位，歡迎親子同行，
只限會員
備註：參加者請自備圍裙及食物盒



資訊收取選擇
本人同意以以下方法收取糖尿天使的資訊。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)
 郵寄 電郵 (Email) SMS

注意事項
本人願意協助費會款項 \$100 \$300 \$500 \$
本人願意義務協助費會以下工作：
 中心當值 各類活動義工 電話諮詢 處理/包裝會訊 其他

病歷
患病年資 _____ 年 每天用藥次數 _____ 次
本人是： I型糖尿病患者 II型糖尿病患者 糖尿病患者家屬
 注射胰島素 服用降血糖藥 服用藥 靠飲食控制 服中藥
 前期糖尿病患者 醫護人員 非患者 其他
有否以下併發症？
 高血壓 高膽固醇 高血脂 甲狀腺亢進 腎病
 痛風症 視網膜病變 神經病變 心血管疾疾病 其他 _____

會籍
 普通個人會籍 (\$80) 永久個人會籍 (\$500)
 普通家庭會籍 (\$150) 永久家庭會籍 (\$1000)
家屬成員姓名【連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補】
02) _____ 03) _____ 04) _____
05) _____ 06) _____
非家庭會籍無須填寫
家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址；所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

個人資料
姓名(中文) _____ 姓名(英文) _____ 性別 _____
聯絡地址 _____ 手提電話 _____
家庭地址 _____ 家居電話 _____
電郵地址 _____ 出生日期 _____ (年) _____ (月) _____ (日)

會員申請表
會員編號 _____
人會日期 _____
政府註冊慈善團體 糖尿天使 <http://www.aod.org.hk>

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522 E-mail: info@aod.org.hk

申請人簽署：_____