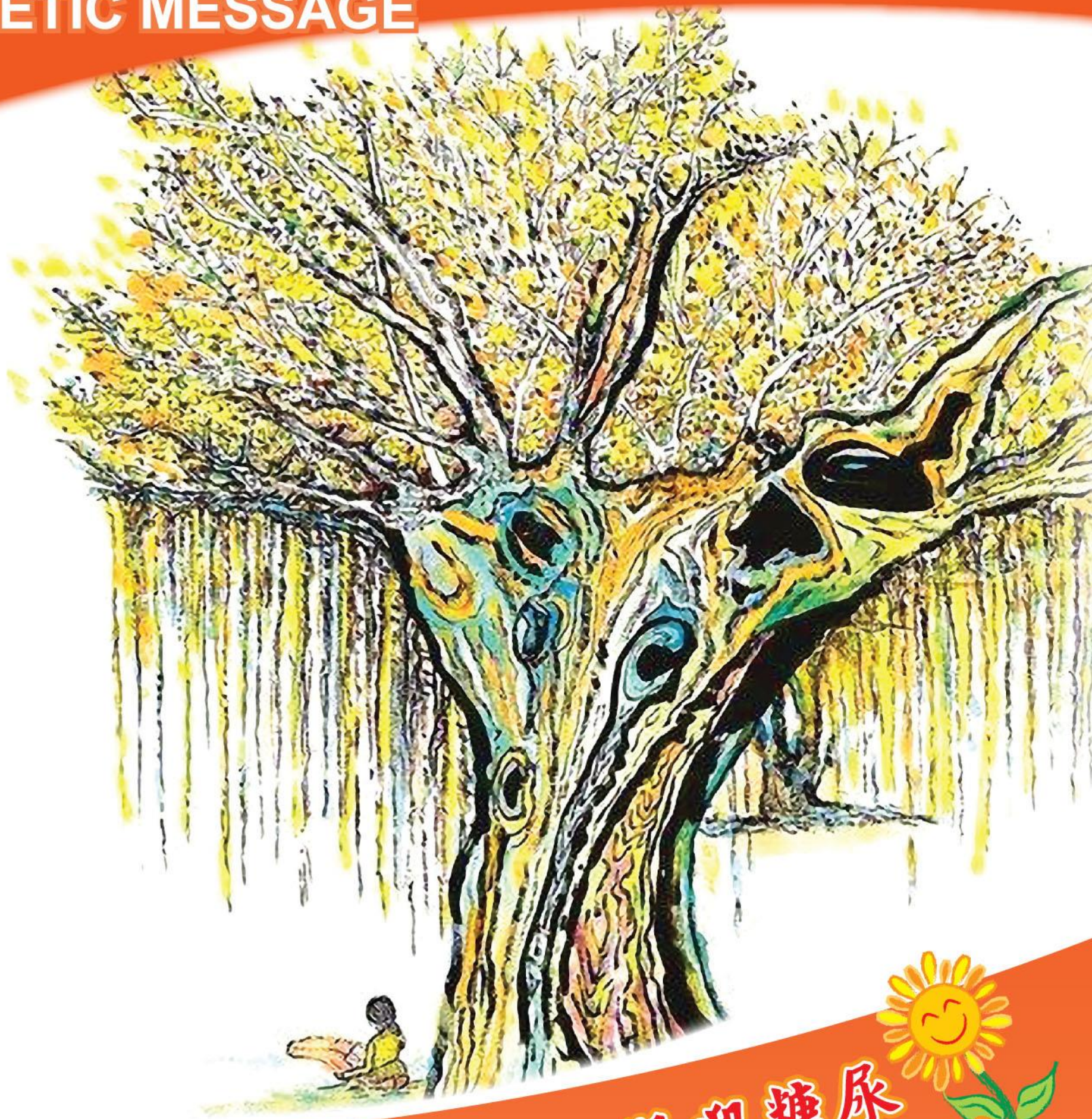


2016年7月

# 糖友之訊 26

## DIABETIC MESSAGE



輕鬆迎糖尿  
創造新生活

本期專題：低升糖飲食對控制血糖的好處？

勵進營養教室：無糖，低糖的定義

唔講你唔知：有機認證及標籤

營養放大鏡：羅漢果

營協健康寶庫：養身茶療抗三高

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](http://www.aod.org.hk)



[www.facebook.com/aod.org](http://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  
李晰騫眼科醫生  
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](http://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)  
楊家慧 (Rain)  
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](http://www.aod.org.hk) 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



## 主席有話講

Kammie

2015年我們舉辦了全球首創的「無糖體驗日」慈善午餐，由於人力資源有限，我們只能舉辦一次餐宴活動，因此被迫暫停「中西營養晚宴賀中秋」，令不少會員感到失望，因為中秋晚宴已辦了四年，許多會員都以為我們不再舉辦，事實上，我曾經想停辦，因為和酒樓商討菜單不是容易的事！有許多商業上的考慮及限制！每年我們都花上不少時間和廚師們角力！但是由於太多會員要求，我在此告訴大家，今年中秋晚宴捲土重來，我重新為大家設計菜單，目的讓大家可與家人一起享用健康的晚餐，共渡中秋！今年除了是全新菜單外，而且入場禮品豐富，你又怎可以錯過呢？(詳情請參閱P.23)

除了中秋晚宴外，11月的無糖體驗日將會繼續為大家準備無糖午餐，詳情請密切留意我們的通訊。

## 會員通告

有關更換影印機，本會於2016年4月惠顧德邦商業機器有限公司更換一台新Konica影印機(型號：C353)金額為\$36,450，保證可使用5年。

截止5月31日是次影印機的籌款活動籌得\$28,100，而儷人義賣日籌款活動籌得\$7100，合共籌得\$35,200，更換影印機支出\$36,450，餘下\$1,250由糖尿天使營運資金中撥出，在此再次感謝各位會員。

糖尿天使特別服務時間如下：

9月15日(中秋節)	星期四	服務至下午四時
9月16日(中秋節翌日)	星期五	暫停服務

### 一般捐款

由2016年1月1日至2016年5月31日止 按收據編號排序

收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
麥廷生	HK\$1000	梁詠虹	HK\$1000	Sit Jarn Kwan Ricky	HK\$100
MAK YIP LUNG	HK\$1000	陳玉芳	HK\$120		
李樹強	HK\$220	李佩玲	HK\$100		
灌錦強	HK\$1000	劉錦程	HK\$100		
					<b>HK\$4,640</b>

備註：灌錦強先生及梁詠虹小姐捐款全數用購買無糖餅乾給日間老人中心長者

### 影印機捐款

收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
蔡甜珠	HK\$500	Lo Mei Yiu Betty	HK\$1000	Yu Sau Kwan	HK\$500	勞慧儀	HK\$500
吳潔儀	HK\$100	#2510 何翠杏	HK\$10000	李惠芳	HK\$500	吳翠珍	HK\$500
弘潤芬	HK\$500	李炳佳 #3251	HK\$100	施秀敏	HK\$200	LAM KONG	HK\$100
葉淑芬	HK\$200	鄭蘊兒 #2927	HK\$1000	龔瑾	HK\$500	鄭惜民	HK\$300
劉峻璋	HK\$100	李燕卿	HK\$200	蔡耀駿	HK\$100	蕭雪芬	HK\$500
謝偉雄	HK\$200	劉婉萍	HK\$100	伍太(游桂清)	HK\$500	PAUL TSE	HK\$2500
陳偉傑	HK\$200	伍桂玲	HK\$200	梁志圓	HK\$300	FLUR HK	HK\$100
洪益業	HK\$300	黃敬常 #2257	HK\$1000	陳錦坤	HK\$1000	鄭玉美	HK\$2000
彭青雲	HK\$300	LAI LAI KWAN	HK\$100	林蕙茵	HK\$200		
曹鋒	HK\$500	MOK SIU KWAI	HK\$100	黃明傑	HK\$300		
林君儀	HK\$100	羅堃林	HK\$200	鄭曉帆	HK\$500		
							<b>HK\$28,100</b>



全新  
產品



The Natural Goodness of Australia  
100%澳洲原裝進口 澳洲大自然米糧



LOW GI Rice  
袋鼠牌低升糖指數白米

# 袋鼠牌 低升糖指數白米 關注血糖人士之選！

屬低升糖指數 (Glycemic Index/GI) 食品  
此米轉化成葡萄糖速度較慢，吃出健康！



無添加劑及防腐劑



澳洲種植及包裝



客戶服務熱線：2449 0998

金源  米業

www.rice.com.hk

ISO9001 • HACCP • ISO22000



## 無糖低糖甜在心

為葵涌區長者提供健康飲食講座及小食製作示範，同時免費派發賀年低糖年糕及無糖餅乾，我們更首次上門探訪長者，亦有部分荃灣區基層受惠！同時希望可以帶給長者們一些健康的訊息，單叫他們實行減糖飲食是行不通的，所以我們想到這個計劃，希望他們在節日期間吃得健康一點！

特別鳴謝：

常康健工房有限公司送出低糖年糕

張惠明先生，林港先生，灌錦輝先生及梁詠虹小姐

青衣福安堂長者中心，光愛葵芳長者服務中心，荔景白普理長者鄰舍中心，香港西區扶輪社長者鄰舍中心，懷熙葵涌長者地區中心，香港紅十字會社區關懷服務部，小童群益會協助活動安排。

「健康自家管」長者慢性病管理服務之義工

糖尿天使義工隊：Kammie，鍾甲嫦，吳燮斌(Benny)，Simon，Gary，甄太，莊源峰，Christine Kwok，Wong Po Yee，阿絲，小玲，David

第1站 青衣福安堂長者中心



第2站 荔景邨上門探訪



第3站 葵芳



第4站 香港西區扶輪社長者鄰舍中心



第5站 荔景白普理長者鄰舍中心



第6站 荔景



第7站 懷熙葵涌長者地區中心



第8站 荃灣



第9站 深水埗





## 春暖養身妙法有方

日期：2016年2月26日(星期五)

地點：荔景社區會堂

同一眾老友記渡過了一個充實，快樂的下午。希望大家可以活學活動，天天暖身養身！

特別鳴謝：

香港公共營養師及食療養生師專業協會副會長何偉光先生

周偉霞太極導出任義務講者

益力多，清淨園的禮品贊助，送出健康福袋給參加者。

以及一班熱心義工的幫手，活動才可以順利完成！



## 「商界展關懷」社區伙伴合作展

糖尿天使於2016年5月10日參加了商界展關懷活動，希望更多人認識及支持！繼續推動預防糖尿病的相關服務及活動！



## 糖心行動伙伴



### 柏沛樂蘋果果膠

由2016年3月開始Propectin柏沛樂蘋果果膠為支持糖心行動，於各大零售點每售出一盒蘋果果膠，便捐出\$50給糖尿天使用作糖尿病教育經費，為期12個月，請多多支持。



## 糖心行動 伙伴計劃

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



# 低升糖飲食對控制血糖的好處

## 什麼是升糖指數 (Glycemic Index, GI)?

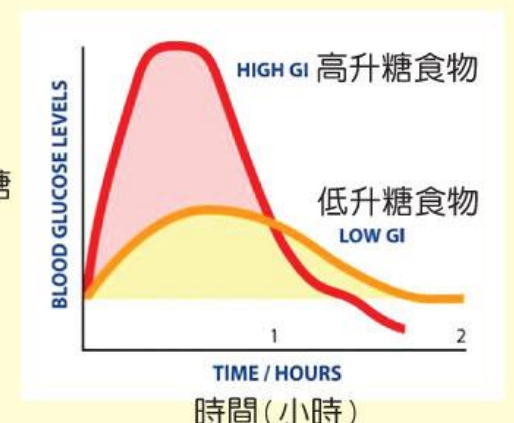
最近市面上出現形形色色的低升糖指數 (Low GI) 食品，令越來越多人關注升糖指數對血糖的影響，到底這些食物對我們身體有什麼好處？

首先我們要了解什麼是升糖指數。升糖指數主要用於衡量醣質對血糖量的影響，是加拿大多倫多大學的 David J. Jenkins 教授在 1980 年代與研究團隊分析糖尿病人士飲食時所發展出來的數值。升糖指數可從 0 到 100 排列，數值越高代表對血糖影響越大。

研究發現即使進食相同份量的食物，各種含碳水化合物的食物都會對身體的血糖水平構成不同程度的反應。

關於怎樣計算升糖指數，大家可以參考以下的公式。

$$\text{升糖指數} = \frac{\text{食物在進食後兩小時內的血糖反應線下的面積}}{\text{進食相等份量的葡萄糖後兩小時內的血糖反應線下的面積}} \times 100 \quad \text{血糖}$$



### 影響升糖指數的因素

- ◆ 食物醣質含量
- ◆ 食物製作過程
- ◆ 煮食方法
- ◆ 成熟程度
- ◆ 與其他食物配合進食的情況（同餐進食適量肉類及脂肪類食物有助降低每餐的總升糖指數）

### 食物類別

### 升糖指數較高

### 升糖指數較低

- 麵包
- 粉麵飯
- 五穀類早餐及餅乾
- 其他五穀類食物 (包括高澱粉蔬菜)
- 水果

- 白麵包
- 中式麵包
- 全麥包
- 法國麵包/豬仔包
- 饅頭
- 海綿蛋糕
- 白米
- 熱壽司飯
- 炒飯
- 白粥
- 糯米
- 糯米雞
- 可可片/粟米片
- 米脆片/米餅/米通
- 威化餅
- 墨西哥粟米片
- 精製餅乾-甜餅
- 薯仔/薯蓉/薯條
- 湯圓/麻薯/糯米滋
- 爆谷
- 過熟的香蕉(表面呈黑點)
- 荔枝/西瓜
- 菠蘿/哈蜜瓜/蜜棗

- 全麥比得包
- 全穀包(糙穀粒麥包)
- 全麥包
- 黑麥包
- 全麥包(硬)
- 比得包(Pita Bread)
- 糙米
- 薯粉
- 粉絲/蛋麵/米粉
- 通粉/意粉
- 冷壽司/冷麵
- 芋絲
- 原粒麥皮/快熟麥皮
- 麥糠 Oat Bran
- Ryvita and Vita Weat 全麥餅
- All Bran (全麥維)(加脫脂奶)
- Weetbix 麥餅(加脫脂奶)
- 豆類(紅腰豆、黃豆等)
- 番薯/芋頭/粟米/南瓜/栗子
- 其他水果(如：蘋果、橙、士多啤梨、啤梨、布祿、杏桃)

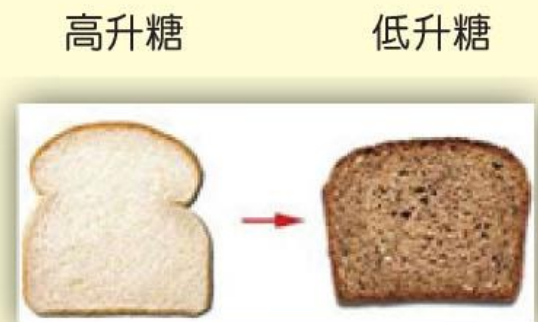
食物的升糖指數會因應不同食物來源地、品種、成熟度及烹調加工式等而有差異。

參考資料：亞洲糖尿病基金會



如何分辨高、低升糖指數食物

高升糖指數食物特點：	低升糖指數食物特點：
精製食物	精製處理過程較少
醣質含量較多	醣質含量較少
較低纖維含量	含有豐富纖維
經長時間烹調的食物	相對烹調時間較短
較容易被身體消化及吸收	需要較長的時間被腸道消化及吸收
餐後血糖升幅會較大	餐後血糖相對穩定



低升糖飲食的好處

低升糖指數食物在消化過程裡分解速度緩慢，過程中葡萄糖逐漸釋放到循環系統，能減慢血糖升幅，保持血糖水平平穩。但謹記升糖指數只是一個參考，會因應個人體質不同，而得出不一樣的血糖反應，所以最好在餐前及餐後兩小時測量血糖，記錄飲食種類、份量、活動量和血糖變化，有效了解自己身體對該餐食物的反應。

同時要留意低升糖指數不等於可以無限量飲食，例如肉類和油脂，因為人體需要長時間消化，所以肉類和油脂的升糖指數偏低，但若攝取過量，很大機會攝取過多熱量、脂肪和蛋白質，造成營養不均衡。所以按照升糖指數來選擇食物只是健康飲食的一部分。健康飲食法也包括：

- ◆ 食物選擇要保持多樣性，確保營養均衡（見下圖）
- ◆ 進食要定時定量
- ◆ 限制糖類及甜食攝取
- ◆ 多吃高纖維的食品
- ◆ 少用鹽、酒精及咖啡因

想了解更多升糖指數的詳情，可瀏覽：

<http://www.glycemicindex.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](http://WWW.BBRAZINI.COM) Facebook: Brazini 巴仙尼



# 無糖，低糖的定義

隨著港人的健康意識日漸提高，大家到超市購買食品時，都開始留意食品包裝上的各種健康標語及營養聲稱，常見的包括有「膳食纖維有助降低膽固醇」、「鈣質有助鞏固骨骼」、「低糖及無糖」、「低脂及高鈣」等，但大家又是否明白當中的意思？是否所有人都適合選購這些食品呢？今次筆者想用兩篇文章跟大家分析有關坊間「低糖」和「無糖」食品，從而向大家介紹各種「代糖」，因為相信不少港人都對「代糖」一詞有不同誤解。

## 何謂「低糖」、「無糖」？

超市中所售賣的食品主要有兩種營養聲稱與糖份扯上直接關係，包括「低糖」和「無糖」，一般出現於盒裝飲品、汽水、香口膠、糖果、朱古力及各式各樣的零食類。根據香港標籤法「低糖」的定義，每100克固體食品或每100毫升液體食品不能夠含有多於5克糖份。至於「無糖」的定義固然更嚴格，即每100克固體食品或每100毫升液體食品不能夠含有多於0.5克糖份。對於一般低糖食品而言，生產商可以減少使用糖份來滿足「低糖」聲稱，當然這樣會大大降低食品的甜味，對於一些「無甜不歡」的朋友而言，實在「頂唔到癮」，故此生產商大有可能加進不同種類的代糖以彌補減少天然糖所導致的甜味減退，從而大大增加食品的甜味。至於「無糖食品」，生產商一般都是憑著「一於少理」的心態，完全利用各種代糖來取替天然糖的使用。

大部分常見的代糖都是化學合成的，因此它們不屬「真糖」，故此不被計算作糖份的一部分，從而可以「名正言順」滿足標籤法中「低糖」或「無糖」定義。

## 代糖的好處主要有兩個：

1. 進食代糖後不會導致血糖有太大波動，能穩定血糖。
2. 代糖之卡路里低於天然糖份，有些種類甚至不含任何卡路里。

以上兩個特點對過重和肥胖人士、患有糖尿病人士均有好處，故此相信是暫時最有效的「天然糖代替品」。





## 進食太多代糖都會導致血糖飆升？

其實代糖進食後不會導致血糖有太大波動，但並不代表毫無影響，當中玄機要視乎於代糖的種類。如果攝取的屬全化學合成的代糖種類如亞斯巴甜 (Aspartame)、薩克林 (Saccharin)、三氯蔗糖 (Sucralose)、醋磺內酯鉀 (Acesulfame K) 等，則對血糖沒有影響，但如果進食的種類屬「糖醇」(Sugar Alcohols) 類別如木糖醇 (Xylitol)、山梨糖醇 (Sorbitol) 等，則視乎進食份量，如一下子攝取太多的話，亦會影響血糖水平。不過大家可以放心，正常情況而言，生產商不需要加進高劑量的代糖，為什麼呢？原因是代糖的甜度一般較傳統天然糖甜數百倍或以上，一般至少甜200倍！代糖這麼甜，食品製造商只需要在食品製作時加進少許便能達致預期甜度。

於日常膳食中減少「游離糖」攝取量已是大勢所趨，因已經有不少研究表明長期進食大量糖份會增加各種慢性病之風險，不僅是糖尿病患者要注意游離糖攝入量，即使對普羅大眾而言亦應減少進食。代糖的介入亦會逐漸變得普及化，而為免長期進食全化學合成的代糖對人體所產生之負面影響，大家不妨可以考慮選購一些相對較天然的代糖如糖醇類、羅漢果代糖、龍舌蘭糖漿、甜菊葉 (Stevia) 等，相信在不久將來，這些代糖會成為「代糖界」中的新寵兒。

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



**Diben 胰保力**  
DRINK | POWDER 關注血糖營養品及粉

# 關注血糖的你 早餐有得揀？

每日早餐之選  
早餐 A  
早餐 B  
早餐 C  
麥皮





德國製造  
MADE IN GERMANY

**新上市**

- ☺ 跟一般營養品不同，**胰保力** 關注血糖營養品及營養粉，配方為低升糖指數，專為關注血糖人士而設。
- ☺ 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，iAUC<sub>0-240</sub> 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)
- ☺ 胰保力關注血糖營養品(即飲裝)，每支300千卡可代替早餐或下午茶，十分方便。
- ☺ 新出胰保力關注血糖營養粉，每杯(200毫升)只是200千卡，適合關注血糖同時注重體重的你。特別增加鉻(chromium)，有助控制血糖水平。





200ml(雲呢拿味/意大利咖啡味)      400g(雲呢拿味)

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. Folcheri, 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**



**FRESENIUS KABI**  
caring for life



# 養生茶療 抗三高







茶療最先記載茶的書是藥物學專著《神農本草經》。書中說：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶(茶)而解之。」很顯然，茶在這裡是作為解毒藥被神農使用的，它被發現和運用算來已有幾千年的歷史。茶療是植根於中醫藥文化與茶文化基礎之上的一種養生方式。

茶含有的植物性化學成份主要為茶多酚、兒茶素、黃酮類抗氧化物等。植物性化學成份是近代才被西方科學家發現，對維持人體的健康有極大的幫助，它具有有效的抗癌功效。茶的主要營養成份有葉酸、鉀質、磷質和鐵質、咖啡因及植物性化學成份等，主要為抗氧化、有效保護細胞、抗癌、減低發炎機會、防止慢性疾病發生的機會如糖尿病、心血管病、中風、高血壓及降低膽固醇等。

## 茶的分類

茶葉共分為六大類，包括綠茶、白茶、黃茶、青茶(烏龍茶)、紅茶及黑茶，以製作方法劃分，各具效用及特性，要視乎飲用者體質，並非對所有人同樣有功效。

## 六大茶系

分類	茶葉	發酵程度	抗氧化能力	特性	功效
 綠茶	龍井、碧螺春	不發酵	++++	寒涼	清熱解毒、生津止渴、明目
 白茶	壽眉、白牡丹	蒸/曬乾或烘乾	++++	寒涼	清熱解毒、消暑利水、健牙護齒
 黃茶	君山銀針、蒙頂黃芽	輕發酵	++	涼	祛痰止咳、清熱解毒、運脾消食
 青茶	台灣烏龍、鐵觀音	半發酵	+++	涼至溫	提神醒腦、生津止渴、下氣醒酒
 紅茶	祁紅、六安	九成發酵	+++	溫	溫陽活血、暖胃止瀉、散寒除濕
 黑茶	普洱、梧州六堡茶	全發酵	+++		溫潤降脂減肥、降血糖、利尿解毒

## 健康草本茶

茶療除了葉茶之外，還有不同的草本茶、花茶及果茶，都有獨特的功效。如蕃石榴果、蕃石榴葉、茉莉花、白人蔘、銀杏葉、山楂、薑黃、生薑、杜仲、玫瑰、荷葉、靈芝、苦丁茶、苦瓜、大麥茶等。



下列舉一些例子：



#### 蕃石榴果茶

食療功效 - 能改善高血壓等問題，提高免疫力，補氣活血。含豐富楊梅素，能避免血糖停留在血管中。

注意事項 - 味甘澀性平，火氣大者不宜多吃。

#### 銀杏葉茶

食療功效 - 促進血液循環，預防心血管病，清除自由基和抗氧化作用。

注意事項 - 不能長期飲用，長期飲用可能抑制血小板的凝聚功能，並相應增加腦出血的危險。



#### 生薑茶

食療功效 - 促進心臟功能、加快血液循環，提升新陳代謝率，有殺菌、增進食慾、關注膽固醇和血壓。

注意事項 - 眼睛乾澀、易長青春痘、肝病患者或喉嚨不適者，不宜飲用。

#### 杜仲茶

食療功效 - 有利尿作用，能強化腎臟細胞，有助改善高血壓症狀。

注意事項 - 杜仲具溫補特性，陰虛火旺及便秘問題者不宜服用，不過對腎臟病患者及高血壓患者很有幫助。



#### 玫瑰茶

食療功效 - 理氣和血、舒肝解鬱傷痛，降脂減肥、潤膚養顏，調理女性內分泌系統，舒緩生理期不適症狀，對婦女經痛、月經不調有神奇的功效。

注意事項 - 孕婦、便秘者不宜飲用。

#### 苦丁茶

食療功效 - 降三高，降血糖，抗疲勞，抗氧化，抗癌，改善失眠（神經病變），提高免疫力，抗炎等。

#### 大麥茶

食療功效 - 消溫解毒，健脾減肥，清熱解暑，去腥羶，去油膩，助消化，潤膚烏髮。



### 一些飲茶注意的事項

茶葉易受潮，極易變黴。實驗證明，茶葉受潮發黴後，含有不少致癌物質，嚴重損害人體健康，例如會令肝、腎等臟器發生變性和壞死！因此，變壞了的茶葉應即時棄掉，切勿再用。泡茶，一般以沸水沖泡 15 分鐘左右即可，若是煎煮，則水滾後約 10 分鐘便可熄火。泡好或煎好後，最好能夠溫服，不宜涼飲。

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](mailto:hknpa@gmail.com) Facebook：[www.facebook.com/HKPNPA](http://www.facebook.com/HKPNPA) 電話：+852 2850 8574 / +852 9476 0153



關愛糖尿病行動花絮 2016年1月至5月

關愛糖尿病行動

部份的糖尿病患者會出現多吃、多渴、多尿(小便頻密)、體重下降、容易疲倦及易受感染等徵狀。由於大部份患者沒有徵狀，延誤至併發症出現後，才察覺患上糖尿病。所以高危人士定期檢查血糖是非常重要的。

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，過去2016年1月至5月份，分別到葵涌葵芳邨，將軍澳尚德廣場，黃大仙鳳德商場，天水圍頌富商場，葵涌荔景邨，屯門良景廣場，天水圍天慈商場，天水圍天澤商場為超過1200位市民提供免費篤手指，檢血糖，量血壓等服務。

1月份  
葵涌葵芳邨，天水圍頌富商場



葵涌葵芳



天水圍頌富商場

2月份  
葵涌荔景邨



葵涌荔景

3月份  
屯門良景廣場，天水圍天慈商場



屯門良景廣場



天水圍天慈商場

4月份  
將軍澳尚德廣場，黃大仙鳳德商場



將軍澳尚德廣場



黃大仙鳳德商場

5月份  
天水圍天澤商場，何文田何文田廣場



天水圍天澤商場



何文田何文田廣場





2016年1月至5月的活動花絮

天使廚房 - 賀年健康「撈起」示範班



小童群益會低糖小食製作班



解讀營養標籤班



天使廚房 - 水晶西米糕示範班

天使廚房 - 健康十穀一口粽製作班



青衣福安堂長者中心講座



天使廚房 - 適糖千層咖啡糕 示範班

競步走出健康來





# 有機認證及標籤

人們選購有機食物的原因各有不同。有的是因為他們關注環境和動物的福祉，有的認為進食有機食物是減少身體攝入殘餘除害劑和添加劑等化學物的方法之一。消費者如要確保所購買的有機產品正是心目中所要的，便應細閱有機標籤。

本港市面出售的有機食物種類繁多，而本地生產的有機食物以蔬菜為主；至於經加工的有機食品，一般都是進口的。有機認證以「有機」名義出售的食品應根據有機標準生產和配製，並經來源地的認證機構或有關當局認證。實際上，農民和食物加工商必須接受認可的認證機構或有關當局的檢查，確保他們符合既定的有機標準。經營者如按照有機標準的具體規定營運，便可取得有機認證，並可把其產品標籤為有機及/或在其產品貼上有機標誌。

根據既定標準制定的有機標籤，有助消費者在選擇市場上不同種類的有機產品時，作出知情的選擇。消費者在購物時宜細閱有機標籤。

## 認證有機產品

加上有機標籤(例如“[認證機構]認證”)及/或某個認證機構或有關當局的有機標誌的產品，應以有機的方式生產，並經相關的認證機構認證。一般來說，這些產品至少含有95%的有機配料。

## 以有機配料製造的產品

經加工的有機食品通常只含有機配料。這些產品可能加有如“以有機[配料]製造”或“[百分率]有機”等標籤。以有機配料製造的產品的標籤規定因個別認證機構而不同。欲知詳情，消費者可查閱有關認證機構的標籤規定和預先包裝食品的配料表，便可知道有關食品所含的有機配料。

## 含糊的標籤

經認證的有機食物應加上清晰的「有機」標籤，又或附有認證機構的有機標誌。以「天然」、「不含化學物」、「堆肥」或「無公害」等字樣標籤的食品，不應視為有機。

請瀏覽 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)，查閱更多關於有機食物的資

世界各地的有機標誌：



美國

歐洲聯盟

加拿大

中國

日本

德國

法國

香港



**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

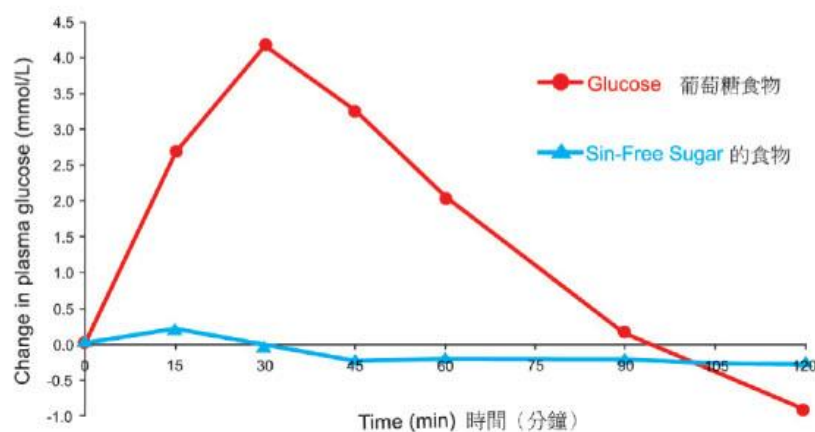
無果糖  
無人工香料

華潤堂 **CRCare**®

全線熱賣



## Sin-Free Sugar由澳洲雪梨大學 認證的昇糖指數報告



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”顯示值。

- 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。
- 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。
- 而15分鐘時“Sin-Free Sugar”產生了一個非常細小人體血糖濃度的上升值反應。
- 高峰後的在30-120分鐘之間“Sin-Free Sugar”生產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 的食物”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](http://www.sinfreesugar.com.hk)

[www.ath-canada.ca](http://www.ath-canada.ca)

[info@alltimehealthy.com](mailto:info@alltimehealthy.com)

[www.facebook.com/alltimehealthy](https://www.facebook.com/alltimehealthy)

總代理：香港，澳門，廣東省，福建省...

**ath** 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



# 朱古力班戟

材料：10小件

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 低筋麵粉 50克          | 泡打粉 5克  |
| 佳膳適糖營養品 5平匙 (40克) | 檸檬汁 5毫升 |
| 天然代糖 40克          | 雞蛋 1隻   |
| 無糖朱古力粉 10克        | 溫水 50毫升 |

做法：

1. 佳膳適糖營養品加無糖朱古力粉，天然代糖，加溫水攪勻
2. 慢慢用隔篩加入低筋麵粉加泡打粉攪勻
3. 混合雞蛋打勻，加入檸檬汁攪勻，備用
4. 用平底鑊，開小火，放一湯匙粉漿在平底鑊
5. 等表面呈現汽泡泡，便可翻轉煎另一面煎約一分鐘便完成

營養分析：1小件

熱量	蛋白質	碳水化合物	脂肪	膳食纖維
40卡路里	1.5克	6.7克	0.8克	0.4克



Otsuka 香港大家製菓

**天然粟米提取新式膳食纖維**  
每餐一包·或有助穩定血糖

產品專為關注血糖人士而設，每包含有 5g 膳食纖維（難消化性糊精），無色無味、高水溶性。用餐時，將一包加進餐湯或餐飲，伴隨正餐食用，能夠提供雙重支援，同步抑制腸道中澱粉和脂肪吸收。一餐一包，或有助穩定血糖。食賢者，幫你重拾飲食樂趣！

對應高糖·高脂的膳食提案

The Wise Man's Dining

**賢者の食卓**  
雙重支援

膳食纖維 可延緩腸道中澱粉的吸收 阻截腸部，餐後將未及吸收的脂肪排出體外

1回食事 +1包

完全溶解於各種飲品，不影響其顏色、味道及氣味

6g×30包

The Wise Man's Dining

**賢者の食卓**  
雙重支援

日本消費者廳許可特定保健用食品

無色無味 無副作用

天然成份

腸道暢通

# 阻：隔 澱粉：油份

做個餐桌上嘅賢者，健康嘆住食

日本人氣

f 賢者之食卓 The Wise Man's Dining HK www.wisemansdining.hk ☎ 2881 6299

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。



# 香芒燕麥杯

材料：2小杯

- |                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 1. 芒果肉 50 克                 | 4. 即食燕麥 10 克 |
| 2. 脫脂奶 50 毫升                | 5. 檸檬汁 10 毫升 |
| 3. Sin-Free Sugar 健康食糖 20 克 | 6. 水 50 毫升   |

做法：

- 將即食燕麥，脫脂奶，Sin-Free Sugar 健康食糖 10 克，混合，用慢火煮至開始漸乾，倒入杯中待涼並放雪柜冷藏 30 分鐘備用。
- 芒果肉，檸檬汁，Sin-Free Sugar 健康食糖 10 克與 50 毫升水混合，用慢火煮至芒果肉轉軟，待涼放雪柜冷藏 30 分鐘。
- 將芒果漿放燕麥杯上面，即可食用。

營養分析：每一小杯

熱量	蛋白質	碳水化合物	脂肪	膳食纖維
41 卡路里	1.8 克	7.5 克	0.4 克	0.7 克



## 糖人唐事

故事設計：Kammie  
天使語錄：蕭素明糖尿專科護士

### 要無糖？還是有糖？



### 天使語錄



一般而言正常人和沒有接受藥物治療的糖尿病患者，甚少有低血糖現象發生。反之採用口服降血糖藥物或注射胰島素者，當飲食、運動和藥物治療失衡時，可引致血糖低過正常，出現低血糖，嚴重者可導致昏迷。

低血糖時，初時會出現冒汗、手震、心跳加速、頭暈、疲倦等徵狀，如不正確處理可進一步，引致神智不清、脾氣暴躁、甚至昏迷。有低血糖徵狀時，可用血糖儀確定血糖是否 4mmol/L 或以下。無論有沒有血糖儀確定，也應迅速用單糖提升血糖返回正常水平。無糖/代糖之糖果或飲料則不能提升血糖，無法妥善處理低血糖。



**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)**

**秋葵肉棒**

**材料：**

秋葵 1包  
肉碎 200克  
蒜粒 少許

**做法：**

1. 秋葵洗淨瀝乾備用。
2. 肉碎用少許鹽、胡椒粉、豉油、生粉及蒜粒醃 15分鐘，然後用手搓至球狀，放入秋葵尾部，釀成棒棒狀，放在已預熱之鍋內煎至熟即成。



**大豆芽豆乾**

**材料：**

大豆芽 一斤  
原味豆乾 一件  
紫天椒 一隻

**做法：**

1. 大豆芽浸水洗淨備用。
2. 豆乾切片備用。
3. 用二湯匙水水燒熱鍋後，放下大豆芽炒，炒至七成熟時放入豆乾及紫天椒炒，炒至熟加鹽拌勻熄火即成。

**白菜鯪魚肉湯**

**材料：**

白菜仔 一斤  
鯪魚肉 4兩  
薑 二片

**做法：**

1. 白菜仔浸水洗淨備用。
2. 水滾放薑及白菜，翻滾後下鯪魚肉，再翻滾後加salt調味後熄火，拌以胡椒粉食。



**Tips:**

- 秋葵原條烹調，可保留其黏性液質及阿拉伯聚糖，能幫助消化及增強體力。
- 大豆芽及豆乾含豐富蛋白質，而且以上兩飲一湯配搭，有紅肉、纖維、魚肉，營養均衡，並且用最簡單素材來烹調，用原味去鞏固你的健康。



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

## 毒害 排於外

ProPectin柏沛樂蘋果果膠是革命性人體過濾器，通過去除體內各種有害物質，從而達致淨化身體以及促進每天健康腸道蠕動。

ProPectin由波蘭全天然醫藥級蘋果果膠提煉，保加利亞製造，經過6道專利技術提煉出100%水溶性濃縮果膠納米粉末，容易讓人體吸收。  
(每包含有3克蘋果果膠)

ProPectin與水混合後便會迅速溶解，飲用後會於小腸進行吸收。

ProPectin被迅速吸收後能發揮其螯合作用，與體內毒物及細胞代謝物結合，從而排離體外。

人體體內含多種有害物質，當中包括重金屬（鉛、水銀、砷、鎘）、防腐劑、各種化學物質、煙霧、脂肪、酒精代謝過程所產的乙醇、壞膽固醇...甚至各種放射性元素。（如果你曾暴露於受到放射性污染的環境當中）

ProPectin作為水溶性纖維的優質來源，能促進食後之飽腹感，同時能緩慢食物進行消化吸收或有助穩定血糖之效果，並促進膽汁排離體外，從而或有助於穩定血脂/膽固醇及心血管健康。

ProPectin當中的高純度純蘋果果膠能飾演強力排毒劑。於螯合過程中，蘋果果膠能於血液中與有毒物質結合，就像「抓緊」那些有毒物質，從而排離體外。

ProPectin蘋果果膠作為水溶性纖維的一種，能於大腸吸收水份毒素，增加排泄物的重量及體積，從而促進大腸蠕動，加速毒素排離身體。



亞洲總代理



Grace Time Asia  
彩時亞洲有限公司

商界展關懷  
caring company 2015/16  
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
香港社會服務聯會頒發

電郵: info@propectinlife.com  
電話: +852 2296 4528



ProPectin Asia



全線屈臣氏及各大藥房有售

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。此產品或有助於穩定血糖/膽固醇。

Propectinlife



# 糖友不可吃粥？

今天坐巴士時聽到有位婦人說患上糖尿病後就不可吃粥！又向朋友問為什麼不可吃粥，但可以吃飯？粥和飯不是同樣用白米做嗎？

其實我們不是不可吃，只是要懂得吃！先講白米，其實白米是經過加工處理的，原來的谷穀含豐富礦物質、維生素B群、纖維素等等，可是生產商為了美觀及美味，將含營養的部份全部除去，剩下白米，由於纖維在外殼部份也被剝掉，因此食白米只能吸收其碳水化合物，沒有營養可言，而且進食後升糖速度較快。至於用白米做的粥情況更嚴峻！主要原因是烹調過程已令白米澱粉質分解，其糖份已溶解在整鍋粥內，當你放進口裡後，無須咀嚼已迅速被吸收，因此白粥的升糖速度比白飯更快。至於坊間流傳說糖尿病友不可食粥，只是斷章取義！假如你要吃白粥，你可配以高纖維食材一起烹調或進食，例如冬菇、木耳、菜乾等，因為纖維有效阻慢血糖升幅速度，不過，我建議使用五谷米或紅糙米等代替白米來做飯及粥，因為這些米除了可保留原來的礦物質、維生素外，還含豐富纖維，其升糖指數較白米低，因此有助控制血糖，我自己特別喜歡用糙米煲粥，味道比白米要好！



其實大家又可知道在中國傳統醫學上，「粥療」是民間治病的始祖！自春秋戰國時代起開始已被記載，所謂「粥療」意思是用粥配以藥作預防或治療疾病，由於米飯經烹調至粥後，會成為載體，所謂載體是將其它食材之營養迅速帶進身體被吸收，所以效果特別顯著！例如，當喉嚨不適時，可試用粥配以菊花一起煮，早晚吃一碗，服二天，我丈夫試過效果不錯啊。

傳統以來，每遇天災饑荒時，粥救活過無數的生命，每當古人患病時，總是建議餵食粥水養病，可見粥對中國人來說是歷史性的民間良藥，我們糖尿病友又怎可沒份兒呢！只要識揀識食，沒有什麼是不可吃的！

想重看更多「健康薇言」，請到以下網址：[www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk)

## 糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

### 巴仙尼(BRAZINI)葡萄汁

由巴西引進天然鮮榨葡萄汁

- 100%純天然
- 無添加糖份
- 無人造色素，無添加防腐劑
- 適合三高人士飲用



### 袋鼠牌低升糖指數白米

- 低升糖指數食品 (GI=54)
- 獲澳洲權威機構 The Glycemic Index Foundation 認可批准使用 Low GI 標籤
- 適合關注血糖人士
- 澳洲種植及包裝
- 無添加劑及防腐劑



### 胰保力關注血糖營養品

- 低升糖指數，專為關注血糖人士而設計
- 有助穩定血糖，同時控制體重
- 含鉻及綠茶精華，鉻對調節體內糖代謝有重要作用，而綠茶精華具抗氧化功能有助清除自由基。





# 羅漢果

羅漢果又名神仙果、假苦瓜。能否代替治療糖尿病西藥服用？首先要了解羅漢果。它性味甘，涼。歸經入肺，脾。功效能清熱潤肺，生津止渴，滑腸通便。主治肺火燥咳，咽痛失音，津傷口渴，腸燥便秘。雖然羅漢果很甜，但羅漢果含非糖甜味成分，它是熱量低而甜味高的增味劑。主要是三萜苷類、羅漢果苷V及羅漢果苷VI。羅漢果苷V甜度是蔗糖的256-344倍。為什麼方間認為羅漢果水能醫治糖尿病？因為羅漢果皂苷能提高葡萄糖和脂肪利用，增加胰島素的敏感性，但羅漢果降血糖的作用的有效成分和作用機制仍不明確。現時糖尿病患者煲羅漢果水來治療糖尿病、高血壓、甚至肝炎等病，可是有些病人說有效，但有些病人說無效，為什麼呢？原因是根據病人的體質、五臟六腑虛實、十二經脈疾病、消渴症的上消、中消、下消證分別等，以及擴大到天與地的四時五運六氣變更等而產生各病人反應有所不同。而且飲用時間的長短、份量、次數、冷暖、及飲時的時間等，如在春夏秋冬的那時辰及工作居住環境不同等對病人都起不同變化。有些病人說飲後舒服，但有些病人說頭暈、血壓下降、經期量多及提前、白帶過多、泄瀉、腹脹、感冒難好、甚至糖尿病西藥的副作用也出現及加強等。故此，如診斷錯誤，藥材便是毒材。單味羅漢果與複方中醫治療亦有所不同。



**NUTRIHKCASA**  
營養管家



“營養管家 NutrihkCasa”，直接從**墨西哥**進口各種**天然**健康食材/用品/個人護理等產品。

主營：有機藍龍舌蘭蜜、有機膳食纖維粉〈菊粉〉、奇亞籽、洛神花、仙人掌果肉、紅/白藜麥、冷壓初榨牛油果油、葡萄醋、咖啡豆、玉桂粉、辣椒粒、木薯粒、黑芝麻、太平洋花膠、罐頭鮮鮑魚、氣泡水機、可可護膚膏

**Mexico · Natural · Health · Food**



門市地址：香港筲箕灣道360A天悅筲箕灣廣場地舖LG1A(B)  
Shop LG1A(B), Smiling ShauKeiWan Plaza, 360A ShauKeiWan Road, H.K.  
Tel : (852) 3622 1181 Fax : (852) 2798 6083 www.nutrihkCasa.com.hk

愛森斯 i-sens

CareSens™ **NPOP**  
血糖監察系統



優惠期內凡購買指定  
**i-sens 愛森斯 CareSens™ NPOP**  
血糖機套裝即享折扣 **HK\$50**

優惠條款及細則：  
• 此優惠只適用於「糖尿天使」，查詢熱線：8106 1088  
• 如有任何爭議 (BioScan Ltd 伯盛科技有限公司)  
保留最終決定權  
• 優惠期至2016年9月30日

總代理：**BioScan Ltd.**  
伯盛科技有限公司  
電話：852-35896672



# 如何能幫助更多人了解香港的醫院服務質素？

目前的醫療體系，並沒有關於醫院服務質素的數據供市民大眾參考。「醫智網」HospitalAdvisor.org.hk 就是一個專門為病人及其家人提供關於香港醫院醫療質素資訊的中英雙語平台。此網站涵蓋香港所有四十一間公立醫院和十一間私家醫院。大眾可以在平台上分享他們在香港醫院經歷，亦可以從其他病友的分享中得到更多有用的醫院資訊。



「醫智網」創辦人馬夏邈女士的生命因兒子於2009年不幸去逝而經歷莫大的轉變。她說：「醫智網的目標是賦予病人能力，協助他們在選擇合適的醫院時作出明智的決定，並且對那些秉承以病人為本原則的醫院予以肯定。」

因此，齊來「醫智網」HospitalAdvisor.org.hk 分享你或家人及朋友在香港醫院的經歷，提高香港醫院資料的透明度。讓更多病友及大眾了解香港醫院的服務質素，在選擇合適的醫院時作出明智的決定！



## 糖尿天使 週年大會暨 中西營養晚宴賀中秋

### 晚宴特色：

- (1) 菜單由Kammie精心設計：特別適合糖尿病患者、心血管病患者、體重管理及關注健康人士食用。
- (2) 現場設有「營營樂樂」工作坊：
  1. 糖的陷阱
  2. 求好「纖」
  3. 活樂伸展操
 透過互動遊戲，輕鬆學習營養知識。
- (3) 幸運大抽獎

**日期：**2016年9月9日(星期五)  
 晚上6:00 - 10:30  
 (工作坊時間：6:00-7:45 入席時間：8:00-10:30)  
**地點：**嘉年華酒家(荔景邨荔景商場一樓)(荔景地鐵站A2出口)  
**收費：**每位\$300\*(大小同價，兩歲以下同時不佔座位者除外)

查詢及訂位熱線：8106 1088  
 \*扣除除成本後之收益撥捐本會作營運經費。

### 參加辦法：

- (1) 親臨本會登記及繳費。
- (2) 填妥訂位表格連同訂位總金額之支票寄回本會。
- (3) 座位有限，請早報名，額滿即止。繳費作實，恕不留位。

### 附加說明：

- (1) 現場不設麻雀耍樂。
- (2) 憑券入場，一人一券一座位。
- (3) 無論任何情況，均不能要求退款。

備註：每張訂位表格及支票收妥後，以電話回覆作實。



**禮品豐富，  
 入場即送總值  
 超過\$300禮物**

主辦單位：



贊助商：





# 不能不知的 吸毒植物

家中擺放植物，除了可以起到觀賞的作用外，還可以吸收屋內的有害物質，淨化空氣，改善家裡的氣息！



1. **虎尾蘭**：能吸收空氣中95%的一氧化碳和85%的甲醛。吸收香煙煙霧中的尼古丁等比較穩定的有害物質。所以吊蘭又被稱為室內空氣的綠色淨化器。

2. **龜背竹**：淨化空氣的功能略微弱一些，有晚間吸收二氧化碳的功效。對改善室內空氣質量，提高含氧量有很大幫助。



3. **金心吊蘭**：可清除空氣中的有害物質，淨化空氣。

4. **金琥**：改善室內空氣質量，而且最栽培容易，體積小，佔據空間少。



5. **散尾葵**：它綠色的棕櫚葉對二甲苯和甲醛有十分有效的淨化作用，在較暗的環境也可連續擺放4~6週，容易打理。

# 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

低升糖指數或有助於穩定血糖水平<sup>1,2</sup>



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<sup>4</sup>



每杯\*含4.79克膳食纖維

膳食纖維有助腸道健康



每杯\*含11.3克蛋白質，乳清及乳酪蛋白比例是50:50



提供人體所需的多種維他命、礦物質及微量元素

\*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水



佳膳 適糖營養補充品  
建議於早餐、下午茶/小食飲用

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。

### References:

1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic 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-glycemic 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



NestléHealthScience



李先生問：糖尿病患者可以飲酒嗎？我曾試過飲半杯烈酒後，出現低血糖，請問酒精是否會令血糖低？

曹慧崑醫生回答：酒精會抑制肝升糖素，導致肝臟減少輸出葡萄糖，故此容易有血糖過低的情況。如果糖尿病患者空腹飲用烈酒，低血糖情況會更加嚴重。事實上，糖尿病患者應盡量減少飲酒，必要時，亦應同時進食澱粉質食物，以免低血糖症發生。

唐小姐問：我是一型糖尿病患者，現年28歲，請問我可服食避孕丸或打避孕針嗎？聽說這倆都會影響血糖的，是否真的？

黃醫生答：一型糖尿病患者雖然未能自行分泌胰島素，但細胞對胰島素的敏感度正常，所以一旦胰島素敏感性出現變化時，血糖的變化會較為明顯。

舉例來說，女性體內的黃體素上升時，亦會令血糖升高，而女性經期來臨前5至7日，體內黃體素水平都會較高，所以血糖水平都會較高，如果使用避孕丸或打避孕針時，對荷爾蒙的水平都會有影響，繼而同時影響血糖。

不過，這並不代表患者不能使用避孕丸或打避孕針，但使用期間亦應按血糖升高的比例，小心調校胰島素注射份量，便可減低血糖飆升的風險。

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](http://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®適糖試用裝 1包

「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8月30日

每次限用一張，影印本恕不接受

雀巢保健營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

**\$5** 折扣優惠

憑此優惠券於「糖尿天使」購買**1**包  
袋鼠牌低升糖指數白米 2公斤裝，

澳洲

即享**\$5**折扣優惠。

優惠條款及細則：

優惠券有效期至2016年10月31日。

每次只可使用一張優惠券，影印本恕不接受。

金源米業有限公司保留最終決定權。

糖尿天使地址：

新界葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖



Otsuka  
香港大塚製菓

憑此優惠券

在 **mannings** 萬寧 **mannings Plus** 購買**1**盒

賢者の食卓 即作現金**\$20**使用

日本  
人氣



阻隔  
澱粉：油份

- 憑此優惠券在香港萬寧購買賢者の食卓乙盒即作現金\$20使用。請於付款前出示此優惠券
- 每次只可使用1張。不可與其他優惠同時使用。此優惠券不可兌換現金作現金找贖
- 此優惠券不適用於換購品。影印本恕不接受
- 如有任何爭議，萬寧及香港大塚製菓有限公司保留使用此優惠券之決定權
- 此優惠券有效期至2016年7月9日



4897811334349

Quickbury Fit 4 Life 無糖餅乾

現凡購買一(Quickbury Fit 4 Life 無糖餅乾三盒)

即減 \$10

原價每盒 \$30

「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10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



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：

**九折優惠**

優惠期：2016年6月1日至2016年12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：8106 1088

產品網址：www.propectinlife.com

- 優惠不可與其他折扣、推廣、優惠或現金券同時使用。
- 如有任何爭議，GRACE TIME ASIA LTD. 保留最終決定權。

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



MHS助糖尿患者  
重建新生活!

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

**\$500**

憑券接受嘉偉男士健康中心提供之「糖尿病基因風險評估(進階)(價值:HK\$3,580)」或「糖尿病及併發症基因風險評估(進階)(價值:HK\$5,380)」及「性功能障礙評估(價值:HK\$1,900)」，即作港幣500元現金使用各一次。

- 有效日期至：2016年9月30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 3322
- 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. 此券只適用於糖尿病基因風險評估(進階)或糖尿病及併發症基因風險評估(進階)及性功能障礙評估。
3. 此券只限使用上述服務各一次，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、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。

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

NUTRIHCASA  
營養專家



優惠條款及細則：

優惠券有效期至2016年12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

Whatsapp：9582 2153

產品網址：www.nutrihcasa.com.hk

\$20零售價



憑此優惠券於「糖尿天使」

憑券買1支1L巴仙尼葡萄汁送500ML巴仙尼葡萄汁乙支

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乙張，不能重複使用
2. 每張優惠券只可換乙支500ml巴仙尼葡萄汁
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10月31日

WWW.BBRAZINI.COM Facebook: Brazini 巴仙尼

糖尿天使地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖





# 活動預告

## 糖尿天使2016年7月至11月活動預告

報名熱線：8106 1088

### 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



### 2016/011 正確解讀你的體質

炎炎夏日，你以為飲杯涼茶可以清熱解毒？不同涼茶具有不同特性，想選得正確，先要了解自己體質。

日期：2016年7月30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：王維茵註冊中醫師

收費：會員\$20 非會員\$40



### 2016/012 天使廚房 - 適糖薑味雪糕示範班

日期：2016年8月13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：Kammie

收費：會員\$30 非會員\$50

特約贊助：



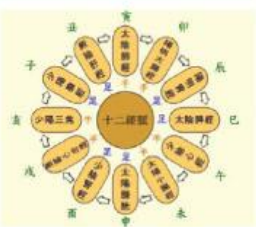
### 2016/013 中醫經絡養生保健基礎班 (共2堂)

經絡系統的作用是運行氣血，具有抵禦外邪，保衛身體功能。認識經絡穴位，以疏通經氣，調節人體臟腑氣血，達到養生保健效果。

日期：2016年8月20日及27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：王維茵註冊中醫師

收費：會員\$80 非會員\$120

### 2016/14 重新認識糖尿病

確診糖尿病的一刻，大多數人都會感到沮喪和無助。認識係開始新生活的第一步，歡迎家屬一起參與！

日期：2016年8月18日(星期四)

時間：下午7:00-8:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講者：Kammie

收費：會員免費 非會員\$20



### 2016/015 天使廚房 - 適糖冰皮月餅製作班

中秋佳節又到了，天使廚房為大家準備了健康而好味的月餅，跟大家預早分享佳節的樂趣。

日期：2016年9月3日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：Anita Wong

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：素食者適用，參加者請自備圍裙及食物盒

特約贊助：



### 2016/016 糖尿天使週年大會暨中西營養晚宴賀中秋

日期：2016年9月9日(星期五)

時間：下午6:00-10:30

地點：葵涌荔景邨嘉年華海鮮酒家

收費：\$300

\* 扣除成本後之收益撥款捐本會作營運經費。詳情請留意P.23

### 2016/017 天使廚房 - 薑汁紅粟糕示範班

日期：2016年9月24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：伍美華女士

收費：會員\$30 非會員\$50

特約贊助：



### 2016/018 認識腕管綜合症

糖尿病增加患腕管綜合症(手腕痛)的風險，但原來長期使用手機也有可能誘發此症？一旦患上，現今治療方法有那幾種？

日期：2016年10月15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：賴偉強博士 收費：會員\$20 非會員\$40

備註：即場有免費初步腕管綜合症風險評估/檢查



葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖  
Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522

E-mail: info@aod.org.hk

申請人簽署：\_\_\_\_\_

資料收取選擇  郵寄  電郵 (Email)  SMS

本人同意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)

本人願意協助貴會以下工作：  
 中心當值  各類活動義工  電話諮詢  處理/包裝會訊  其他 \_\_\_\_\_

#### 注意事項

\*凡捐款\$100以上均可獲發打稅收據

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行406486-200，將入數紙及表格傳真至2385 8522辦理，或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖。支票抬頭請寫「糖尿天使有限公司」。

2. 會員須遵守會章及守則，否則可被取消會籍。  
3. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。  
4. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。  
5. 除永久會籍外，會籍有效期一年，以入會日起計算。

#### 病歷

本人是： I型糖尿病患者  II型糖尿病患者  糖尿病患者家屬  
 前期糖尿病患者  醫護人員  非患者  其他 \_\_\_\_\_

患病年資 \_\_\_\_\_ 年 每天用藥次數 \_\_\_\_\_ 次

注射胰島素  服降血糖藥  無須用藥，靠飲食控制  服中藥

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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 家居電話 \_\_\_\_\_  
電郵地址 \_\_\_\_\_ 出生日期 \_\_\_\_\_ (年) \_\_\_\_\_ (月) \_\_\_\_\_ (日)

政府註冊慈善團體 糖尿天使 <http://www.aod.org.hk>

會員編號 \_\_\_\_\_

入會日期 \_\_\_\_\_

#### 會員申請表

