

2015年3月

# 第22期



免費贈閱

# 糖友之訊

DIABETIC MESSAGE

本期專題：定立控制血糖的計劃  
勵進營養教室：糖友GI問與答  
唔講你唔知：糖友服藥後駕駛風險  
營養放大鏡：黑芝麻VS白芝麻  
健康概念館：揭開食物添加劑的面紗(二)  
營協健康寶庫：春季養生保健食療

輕鬆迎糖尿  
創造新生活

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](https://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  
潘德超註冊營養師  
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  
朱茵中醫博士  
張家年心理學家

## 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) 林燕屏 (Apple)  
編輯室：余雁薇 (Kammie) 莊源峯  
林燕屏 (Apple) 楊家慧 (Rain)  
設計：彩明數碼柯式印刷有限公司



## 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。

## 編者的話

### 新的開始

Apple

一年之計在於春，大家有無定下任何計劃呢？沒有的話就要留意今期專題和天使轉播站了，我們會教大家定立控制血糖的計劃和戒除煙癮小貼士。

相信很多人都聽過「GI」值，但究竟低GI飲食對控制血糖有幾重要呢？就由勵進營養教室話比大家知啦！健康概念館會繼續為大家揭開食物添加劑的面紗，春天又濕又大霧，健脾祛濕的湯水當然唔少得啦！今期營協健康寶庫會為大家介紹春天湯水篇。

睇完今期咁豐富嘅內容，還不快地定下控制血糖的目標？

新一年，我哋介紹兩位朋友給大家認識，佢哋係「呀達」和「呀標」，呢兩位朋友會出現係一個新增欄目「糖人唐事」，佢哋會以漫畫形式講出糖尿病患者在日常生活和飲食上的謬誤事件，保証大家睇完會 會心微笑！

## 主席有話講

### 我要真保險！

Kammie

政府於2014年12月就醫保計劃發表了第三期諮詢，由原來的強制性全民醫保發展至現在的自願性投保，大家可有了解其內容而提供意見？

我們作為病人組織，理應向政府反映意見，因為這關乎我們這些長期病患者的切身利益問題，可是當我看過這份計劃後，我個人認為政府要成功爭取市民的支持不難，但是要爭取保險公司參與才是最大障礙！在自願性投保的機制下，我擔心會否只得長期病患者或已患有不被承保的患者投保？試問保險公司又怎會願意做蝕本生意！

自願醫保計劃將保証承保已患病的市民，包括糖尿病等長期病患者，一旦投保就連現有疾病也承保，這一點是我非常期待的，因為我一直投保的醫療保險都不承保直接或間接由糖尿病引起的疾病，我曾試過因脫智慧齒而入院，由於私家醫生擔心我流血不止，因此建議我入院做會較安全，這樣保險公司也拒絕賠償，那麼我買的是一份真保險嗎？如果大家也想要一份真保險，請填寫我們的問卷反映意見，我們收集後會向政府表達我們糖尿病患者的心聲！

## 會員通告

自2013年3月起本中心為方便會員到本中心使用服務，每逢星期二、四都服務至晚上八時三十分，但過去兩年來發現使用率極低。為省卻資源，由2015年3月1日起，本中心之服務時間會稍作變動，星期二原定之服務時間至晚上八時三十分將會取消，並改為服務至下午五時三十分，不便之處，敬請原諒。

2015年3月1日起營業時間如下：

星期一、二、三、五、六	上午 10:00-12:30 下午 2:00-5:30
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	全日休息

## 網上電台節目、三週刊專欄 《健康微言》精彩重溫

去年糖尿天使創辦人Kammie分別獲創動力媒體和三週刊邀請，主持網上電台節目《健康微言》，並邀請不同好友嘉賓，包括資深內分泌及糖尿科專科孔憲輝醫生、糖尿專科護士蕭素明女士、勵進國際培訓學院營養學家何偉滔先生以及好友兼糖尿病戰友陸美慧女士，跟大家分享糖尿病資訊。另外，Kammie由十月開始一直於三週刊的專欄中撰文分享控糖心得，請多多支持。

有興趣重溫過去節目和專欄的朋友，歡迎瀏覽糖尿天使網頁 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 的最新消息，瀏覽《健康微言》精彩重溫。

## 糖尿天使自願醫保計劃問卷調查

第三期的自願醫保計劃公眾諮詢現正展開，歡迎公眾發表意見，直至3月16日。糖尿天使除了希望糖友們關注糖尿等健康問題之餘，多留意與自身息息相關的醫療政策。現誠邀各位完成自願醫保計劃問卷調查，本會將各意見綜合後會向政府反映，請瀏覽糖尿天使網頁 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 的最新消息，鍵入【糖尿天使自願醫保計劃問卷調查】。

一般捐款

由2014年3月11日至2015年1月13日止 按收據編號排序

金額		金額		金額	
陳治敏	HK\$100.00	余秀筠	HK\$100.00	Plaza Hollywood Limited	HK\$1,637.00
Tang Ching Man	HK\$200.00	陳錫琴	HK\$100.00	彭小姐	HK\$100.00
蘇志豪	HK\$600.00	Cigna Worldwide Life Insurance Company Limited	HK\$9,450.00		
梁惠貞	HK\$100.00	Mr Paul Kidman	HK\$1,100.00		
董毅偉	HK\$200.00	LAM KONG	HK\$200.00		
					<b>HK\$13,887.00</b>



# 暖腎培元迎冬節

糖心行動過去得到各機構支持，我們於1月30日為荔景長者舉辦了暖腎培元迎冬節，還邀來十巧手導師周偉霞和預防三高講師梁耀楣作嘉賓，另外要感謝各義工幫忙，和一眾參加者支持。希望大家迎來一個健康快樂的新年。



義工張澤生先生義助糖尿病天使揮筆寫揮春



糖尿病天使副主席贈送揮春予十巧手導師周偉霞與嘉賓們



糖尿病天使成員、義工、參加者一同大合照



參加者們都留心地聽預防三高講座



是次活動請來梁耀楣營養師教授預防三高知識



參加者們全情投入學習十巧手



義工不忙派發健康福袋



十巧手導師周偉霞與助手一同示範十巧手動作。



問答環節時答對問題可獲利是封吊飾一個。



Cigna Day 慈善曲奇義賣

長期支持糖尿天使的信諾環球人壽保險有限公司(信諾香港)於12月5日期間舉行慈善曲奇義賣, 總共為本會籌得\$10,550。



草姬國際有限公司撥捐港幣30000元糖心行動, 作為對本會預防糖尿病教育的經費。



糖尿天使主席Kammie接受由草姬代言人郭晉安的支票移交。



Sunny BIO 龍舌蘭蜜支持糖心行動, 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。



## 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



由2015年1月1日起，Gaba Concept低GI甜品店成為糖心行動伙伴的一份子



## 行動① 無糖甜品

Gaba每賣出一份無糖甜品就會撥捐\$1作慈善用途。

另憑會訊後的優惠券到Gaba Concept享用無糖甜品一份即可獲贈飲品一杯！



## 行動② 低GI蛋糕訂購

Gaba每一個蛋糕會撥捐\$50給糖尿天使作慈善用途。

Gaba Concept甜品店選用果糖、麥芽糖醇、龍舌蘭糖漿和椰子花糖等代替白砂糖，做出低GI的蛋糕。以下蛋糕種類可供訂購，價錢為\$300一磅。

1. 士多啤梨忌廉蛋糕 (訂購蛋糕由磅半起)
2. 草莓拿破崙 (訂購蛋糕由磅半起)
3. 栗子忌廉蛋糕 (訂購蛋糕由兩磅起)
4. 無糖朱古力蛋糕 (訂購蛋糕由兩磅起)

查詢電話：3679 0348



栗子忌廉蛋糕



士多啤梨忌廉蛋糕



無糖朱古力蛋糕



草莓拿破崙

此產品或有助

## 穩血糖 # 強免疫



◆ 草姬靈芝孢子 ◆

- ◆ 大學鐵證98% 破壁，功效高！
- ◆ 豐富靈芝多醣，強化免疫力
- ◆ 全靈芝配方，功效更全面
- ◆ 臨床證或有助穩定血糖，減少頭暈、口乾

每賣出一盒靈芝孢子，草姬將捐出\$1給糖尿天使，推廣預防糖尿病的教育。



#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。

☎ 健康熱線：2356 0689



香港醫護學會認可產品

## 信心保證



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

健康食糖  
全天然成份

## ✓ 注重健康飲食人仕喜訊

Sin-Free Sugar 健康食糖

- ✓ 全天然成份提煉
- ✓ 真糖。0卡路里
- ✓ 不含果糖和人工香料
- ✓ 天然芬芳甜味
- ✓ 可適用於各類烹調煮食及

調配凍熱飲料



GI (Glycemic Index)  
升糖指數  
Sin-Free Sugar = 2  
白砂糖 = 65



華潤堂 cicare  
全線發售



LUBA'S  
日東麵飽  
電話：2561 6438

\*Sin-Free Sugar 因不會影響身體血糖，適合關注血糖的人仕服用。†

All Time Healthy Co., Ltd.

客戶服務熱線：(852) 2793 3871 info@alltimehealthy.com  
www.sinfreesugar.com.hk

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

# 營養知識對控糖重要性



「營養學」相信大家都聽說過，但有沒有人真真正正去認識過「營養學」呢？營養學知識對糖友而言相當重要，但究竟有多少患者能親身體會到「識飲識食」為他們所帶來的喜悅？筆者曾聽過不少糖尿病患者說：「我已經介口介得好清，咖啡奶茶都唔落糖，點解都係控制得唔好？！」之後我會跟他們說：「糖會以不同的形態於食物中出現，如果沒有全面認識，可能食了含糖份的食物也懵然不知。」

香港雖然有 70 萬糖尿病患者，但當中絕大部份患者都沒有認識過「營養學」，未能掌握什麼是均衡飲食及其重要性。有時候我甚至覺得部份病患者過份依賴藥物而忽視了飲食與運動這部份。我想大家明白營養學知識能助糖友選擇適合自己的食物，不論到超市、食肆、甚至街市，大家都能將所學到的營養學知識融入於日常生活當中。

何SIR於2015年給予眾糖尿病患者的衷心格言：「沒有不可進食的食物、只有不合理的膳食」，學會實用的營養學知識能令你活得有「營」、活得「甜」美。

糖尿天使會員於2015年1月1日至2015年6月30日期間報讀「應用營養學證書課程」，將會每位撥捐\$500作為支持「糖心行動伙伴計劃」。

## 本會聲明

近日有會員因續會問題，在本中心大吵大鬧！本會現特此聲明，按本會規定，會員之會籍有效年度是按會員首次入會日期起計算12個月，不可按續會日期起計算，由於會計電腦系統無法更改，希望各會員體諒及明白。

有見及此，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。

繳付會費除了能夠帶給會員購物優惠外，同時亦是對本會的一份支持！即使會員會籍過期，但本會仍然為大家提供糖尿病資訊及電話服務等，希望會員不要單在個人利益上著眼！

糖尿天使啟  
2015年2月7日





**勵進** 國際培訓學院  
**LEGEND**  
INTERNATIONAL TRAINING INSTITUTE

地址：香港九龍長沙灣道833號長沙灣廣場2期5樓502室  
網址：www.llegendgroup.com  
電話：(852) 8202 8303  
傳真：(852) 3563 5632  
電郵：info@liti.com.hk

## 應用營養學證書課程 (42hrs)

### 第一章節：【齊來認識營養學】(6hrs)

- 認識各種營養素的分類、功能、膳食來源、需要量、缺乏和過量
- 包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、水份
- 如何選擇優質飲用水

### 第二章節：【齊來探討各類食物的營養價值】(6hrs)

- 全面剖析各類食物的營養與能量價值
- 何謂均衡飲食配搭
- 自家和出外飲食秘訣

### 第三章節：【特定人群膳食指南】(6hrs)

- 嬰兒、幼兒及學齡兒童的營養需要
- 營養對青少年的發育和影響
- 老年人的膳食須知
- 懷孕期和哺乳期的營養需要

### 第四章節：【營養與現代文明病面面觀】(6hrs)

- 肥胖、高血脂症、高血壓、心臟病
- 痛風症、腸胃病、癌症
- 都市病與食療
- 解構「不良」與「養生」膳食守則

### 第五章節：【體重管理EASY JOB】(6hrs)

- 能量平衡與體重的關係
- 何謂過重、肥胖
- 簡介食品標籤
- 運動與體重的關係

### 第六章節：【嶄新營養學】(10hrs)

- 了解亞健康狀態
- 破解營養學常見謬誤
- 垃圾食物如何影響情緒
- 營養情緒的關係

### 第七章節：【餐單編製訓練大本營】(2hrs)

- 學習製作幼兒、成人、孕婦和長者餐單

## 營養學你又認識幾多？

- 肚腩容易瘦過小腿？
- 為何游泳難瘦身？
- 蕃茄要煮熟食？
- 生完BB無記性！真定假？
- 雞蛋預防老人痴呆！真唔真？
- 糖分導致高血壓？
- 食白飯食到高血脂？
- 食菠菜要加油？
- 糖分会否導致過度活躍症？
- 板製硬豆腐較自製豆漿健康？
- 潮州粉果較蝦餃容易致肥？
- 誤服魚肝油易中毒？







# 定立控制血糖的計劃

## 五大目標助糖尿病友控制血糖

健康飲食、按時吃藥、規律運動、自測血糖水平和防止併發症的發生都是控制血糖的目標。但是，運動、節食是件很痛苦的事情，而吃藥似乎也不能讓糖尿病友的血糖降下來。筆者最近身體狀況沒怎樣改變，也沒覺得怎樣不舒服，但我和很多糖尿病友一樣，每次覆診檢查，血糖都在慢慢上升，我該怎麼辦？

一年之計在於春，當你決定在新一年開始新的控制血糖目標，你需要信心、耐心、恆心以及各方的支持，但是要實現這新目標是不容易的，這裡有兩個秘訣可幫助你實現目標：

### 1. 目標要適量和切合實際

不管你怎麼努力，你的血糖讀數往往過高或過低，不會每次都做到完美。因此你可能需要每天加強檢測血糖的次數。但如果這只是偶爾性的發生，那麼隨著熟練的檢測和調整合適的胰島素劑量後，血糖讀數便能得以控制。當然，亦應該跟你的醫生商量你的計劃是否需要調整。

### 2. 容許適當休息

允許你實行計劃中可以作短期休息，然後繼續，有一些休息時間可讓你更容易堅持新一年的控制血糖目標，然而，請注意嚴格的血糖控制計劃並不適合每一個人，要知道，嚴格控制血糖的主要目的是防止併發症的發生，所以兒童，老人和已經患有併發症的糖尿病友則例外。

以目前醫學知識，糖尿病是沒法根治的，但適當的治療是能有效控制病情，減少併發症。總括來說，飲食療法是治療糖尿病的關鍵，而運動則可提高治療的效果。如每天確實做好五大目標的每一項，達到理想的血糖目標其實並不難。



## 100% 韓國製造 自動調碼血糖機系列

**CareSens NPOB**  
Blood Glucose Monitoring System

mmol/L

**5Sec**  
快速顯示結果

**0.5µL**  
極少量血

**No-Coding**  
自動調碼  
快捷方便

**SMART LOG**  
電腦數據轉送

**BioScan**  
伯盛科技有限公司

查詢：3589-6670  
網頁：[www.bioscan.com.hk](http://www.bioscan.com.hk)  
BioScan Fans' Club

## 糖尿患者喜訊

### 3P混合劑療法

## 助你重拾溫馨時刻



調查顯示，接近七成糖尿病患者正受陽痿問題困擾。同時患有高血壓或心血管疾病，及正服用硝酸類藥物的糖尿病患者，因血壓問題而不適合服用口服藥物。

3P混合劑局部把藥物直接注射入海綿體，以舒緩及放鬆陰莖血管，增加血流量達至勃起，為糖尿病患者提供另一種真正有效治療陽痿的選擇。

- ✓ 3P混合劑療法 (Trimix Therapy) 結合三種血管活性劑：前列腺素 (PGE1)、罌粟鹼 (Papaverine) 及酚妥拉明 (Phentolamine)，可有效改善陰莖血流
- ✓ FDA認可 (PGE1) 用於治療陽痿藥物
- ✓ 適用於糖尿病患者
- ✓ 讓超過 95%服用口服藥無效之男士達至滿意的勃起
- ✓ 利用自動注射器，減輕不適及心理上的猶豫
- ✓ 始用於1982年，臨床證實安全有效

詳情可向本中心註冊西醫查詢

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

(852) 2375 9908 [www.mhs.hk](http://www.mhs.hk)

香港九龍尖沙咀廣東道  
海港城海洋中心1211室



## 春季養生保健食療

一年之始在於春，萬物復甦，亦是我們養生的好開始。懂得及早養生，可達到健康長壽的目的。

### 春季氣候特點

春季氣候的特點主要為溫暖多風，乍暖還寒，這個時候萬物萌發，毛孔初開，風邪夾著寒氣最容易趁虛而入，令人容易患上風寒感冒、傷風、微發熱、鼻塞、噴嚏、咳嗽、鼻敏感、喉嚨痛、咽痒等症狀。

春季相應的五臟就是肝，這個時候比較容易會有肝血不足、頭暈眼花、脾胃消化不良、情志不調、經常鬱鬱不歡等症狀。

### 春季養生重點

因此春天養生的重點就是提升內在的陽氣，疏散風邪，養肝柔筋，益氣補血，健脾祛濕，保持心境開朗，多做戶外運動為合。同時應減少熬夜，少勞累，以保肝陰。

### 飲食宜忌

由於春季多風、多雨、多寒、多濕，所以飲食方面是以辛甘、清淡為主，使脾胃容易吸收，切忌油膩黏滯的食物，而過敏者慎吃過量的魚、蝦、蟹。平時應多吃青菜及水果。

春季合宜食物包括：

主 食：粳米、小米、薯仔

肉 類：雞肉、鵪鶉

魚 類：鱈魚、墨魚、章魚

蔬菜類：韭菜、菠菜、生菜、香蔥、青菜、芹菜、芫茜、枸杞菜、春筍、洋蔥、紅蘿蔔、粉葛、馬蹄、豆芽、薑、蒜頭

水果類：柑、橙、車厘子、士多啤梨、菠蘿、蕃石榴

藥材類：杞子、當歸、桑寄生、烏豆、淮山、茨實、百合、菊花、防風、紫蘇、桑椹、龍眼、大棗、茵陳、白術、黃芪、大棗

### 食療湯水

現介紹幾款春季合宜湯水及飲料以供參考，可預防以上提及的春天徵狀及改善體質，多以補血、補氣、健脾、疏肝、養筋等為主。

#### 1. 蘇薑蔥白飲（預防鼻敏感）

材 料：紫蘇葉 10 克、生薑 5 克、蔥白適量

做 法：將材料入煲加水煮滾，平時可當水飲

功 效：發汗、散寒、溫中和胃、預防鼻敏感

適用於：風寒感冒初起、口淡作悶、怕冷或鼻敏感人士等



#### 2. 雙齊花茶（清肝解鬱）

材 料：杞子 10 克、黃芪 10 克、菊花幾朵

做 法：將材料洗淨後，用開水泡成茶，放入保溫瓶內，當茶飲

功 效：補養氣血，補充能量，助陽氣生發，清肝明目，舒暢肝氣

適用於：氣虛氣弱、肝氣鬱結人士

注 意：杞子可補肝腎，但服用過量容易上火，身體有炎症的人士慎用



#### 3. 健脾祛濕消倦湯（健脾祛濕）

材 料：淮山 30 克、生熟薏仁各 15 克、黨參 10 克、赤小豆 20 克、蓮子 15 克、太子參 30 克、豬瘦肉 100-130 克、水 2 公升

做 法：將材料洗淨後，用水浸 2 小時；豬瘦肉出水；將所有材料放入煲內加水，水開後慢火煲一個半小時，放鹽調味

功 效：健脾祛濕、補氣益胃

適用於：氣虛脾虛、濕氣重引致頭身疲勞的人士



#### 4. 桂圓薑棗茶（補血驅寒）

材 料：桂圓肉 5 粒、紅棗（去核）5 粒、生薑 3-5 片、紅糖適量（糖尿病人士可改用天然代糖）

做 法：將材料洗淨後放入煲內加水開火煲 15 分鐘，加糖調味；將所有材料放入保溫瓶內，代茶飲

功 效：補血止嘔、暖身驅寒

適用於：氣血不足、手腳經常冰冷人士



- 注意：1. 紅棗由於皮厚，必須要經過火去烹調才可出味  
 2. 由於薑是升陽之物，桂圓薑棗茶必須要上午喝完，效果更佳  
 3. 有炎症人士慎服

除了食療之外，還要注意春天日常的保健養生啊！

- 春天經常梳頭（每日100-200下），有疏利氣血、通達陽氣的重要作用
- 「春天易得頭上病」，春天應用溫水洗頭，以促進頭部的血氣運行
- 平日室內需要勤開窗、勤通風，令室內保持空氣流通，能預防鼻敏感
- 每日早上八時前吸收陽光，多作戶外活動，例如每天做幾分鐘瑜伽的樹式，可提升陽氣
- 適當的按穴有助身心舒暢：  
 養目（養肝）：按摩眼部穴位如：睛明、瞳子膠、四白、攢竹  
 養筋（養血）：按摩穴位如：足三里、承山、委中
- 每日早晚可敲打膽經（大腿外側），有疏肝利膽的作用。

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 9746 0153

### 營養放大鏡

Kammie

## 黑白芝麻那樣好？

芝麻的營養價值非常高，成份主要為脂肪、蛋白質、醣類，並含有豐富的膳食纖維、維生素B群、E與鎂、鉀、鋅及多種微量礦物質等。

但是芝麻也分黑白兩種，究竟黑芝麻和白芝麻的營養價值比較高呢？

白芝麻有滑腸通便作用、滋潤肌膚的效果。要注意的是白芝麻較易氧化，如果已有油脂氧化的氣味，就失去了滋補效果。一般食用的芝麻醬、芝麻油等都以白芝麻焯煉的。

黑芝麻的微量元素含量比白芝麻高，所謂黑色入腎，黑芝麻具有養血補肝腎、烏髮養髮的作用，可明目耳，對於肝腎不足引致的老年眼睛昏花或耳聾等，也有一定幫助。

無可否認，黑芝麻的補益作用比白芝麻高。根據當代醫藥學研究結果表明，黑芝麻含豐富維生素E，可使面色光澤，延緩衰老，是很好的抗衰老食品，另外黑芝麻的鈣、鐵含量也很高，非常適合老年人、素食者及孕婦補充營養食用。

總結是白芝麻主要以食用為主，黑芝麻作為藥用比較合適，但也可取長補短，不防黑白一起使用，那就更相得益彰！



# 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<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>3</sup>



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。為此產品作出的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 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](http://www.nutrendiabetes.com.hk)



Nestlé HealthScience



# 糖友 GI 問與答

高脂、高糖和高鹽份食品一向都不適合糖尿病患者攝取，但原來「高升糖指數」食物亦是糖友們要注意的項目，但何謂食物的升糖指數呢？食物的升糖指數高與低如何影響整體健康呢？此外，大家又有否聽說過食物的「形態」亦會影響食物的升糖指數？關於大家對食物升糖值的迷思，筆者將為大家逐一拆解。

## 問：何謂食物的升糖指數？

答：簡單而言，升糖指數(Glycemic Index - GI)是一個代表進食某種食物後血糖升幅速度的一個數值。如果食物的升糖指數高，進食後血糖會急速上升。相反，如果食物的升糖指數屬低，即進食後血糖升幅比較慢，有助穩定血糖。

## 以下是升糖指數的分類：

低升糖指數食物：55 或以下

中升糖指數食物：56 - 69

高升糖指數食物：70 或以上

## 以下是一些低、中、高升糖指數食物之例子：

低升糖指數食物：通心粉、意大利粉、全蛋麵、蕎麥麵、粉絲、黑米、豌豆類、大豆及其製品、蘋果、啤梨、橙等、龍舌蘭糖漿。

中升糖指數食物：糙米、西米、麥包、紅米、蕃薯、菠蘿、香蕉、天然蜂蜜。

高升糖指數食物：白飯、白麵包、糯米飯、龍眼、荔枝、南瓜、薯蓉、砂糖、麥芽糖等。



## 問：高升糖指數食物如何影響血糖？

答：一般人進食高升糖指數食物後血糖會急速上升，而血糖上升會刺激大量胰島素分泌，而胰島素會隨之降低血液中葡萄糖水平，因此，進食大量高升糖指數食物會令血糖出現波動，刺激食慾，胰島素過高亦會促進脂肪儲存，降低脂肪分解能力，最終導致體重上升！

對糖尿病患者攝取糖份需與藥物配合，高升糖指數食物會令血糖出現波動，有礙血糖控制。

## 問：控制體重有賴低 GI 食物？

答：過往有研究發現，在進行減肥計劃時，體重下降便會伴隨著基礎代謝率下降導致人們新陳代謝減慢，令減重速度減慢。這現象可說是「避無可避」，但原來曾經有研究人員發現基礎代謝率在低 GI 飲食中下降速度較少(相比高 GI 飲食)，而高 GI 飲食常伴隨較強的食慾及較高卡路里攝取量，故此大家一般在坊間見到較流行的瘦身方法都強調低 GI 原則。

## 問：除了減肥之外，低 GI 有保健效益嗎？

答：絕對有！低 GI 飲食一般擁有以下保健效益：

- 對患肥胖、大腸癌及乳癌的機會率會有保護作用
- 幫助患有一型糖尿病患者，控制血液中糖化血紅蛋白值，有助穩定血糖。
- 改善中央肥胖問題(男性)
- 提升血液中「好膽固醇」水平
- 提升胰島素敏感度
- 降低血脂濃度
- 提升飽腹感，控制體重

## 問：高纖維食物升糖指數較低？

答：是！高纖維食物升糖指數較低。原來食物的 GI 會受多種因素影響，除了纖維，食物的形態、生熟程度、油脂含量、蛋白質含量、酸鹼度等。含有油脂的食物因需要較長時間消化，故此 GI 相對下會較低，而鮮榨果汁的 GI 較完整水果高，因果汁纖維量較低。切碎的食物升糖指數一般較未切碎的高，故此形態同樣會影響食物的 GI 值。



其實 GI 這個概念個中原理複雜，不可以任意選擇低升糖指數食物便以為最好，均衡飲食是最重要。對糖尿病患者而言，除了糖，油脂含量都要注意！每餐必須先計算好攝取「量」，之後才選擇較好「質」素之食物，才算上策。

## 齊來戒煙吧

很多人都知道吸煙能引致肺癌及心臟病，但其實吸煙亦能直接引起肺氣腫、口腔癌、胃潰瘍和白內障等的疾病。那麼，究竟吸煙對糖尿病患者的危害有多大呢？吸煙可促進糖尿病患者血管硬化、阻塞、糖尿腎病和足病變等問題。既然「吸煙」是一個影響深遠的問題，現在就趁著一個年頭的新開始，快快下定決心「戒煙」吧！

要知道戒煙是一件不容易的事，為了要提高你的戒煙成功率，以下有幾項戒煙貼士可作為你的參考：

- 必須告訴家人、朋友及同事你正在戒煙，爭取他們的支持
- 致電戒煙熱線，參加戒煙輔導服務
- 餐後喝水、吃水果或散步，擺脫飯後一支煙的想法
- 煙癮來時，要立刻做深呼吸活動或咀嚼無糖的口香糖，避免用零食代替香煙，否則會引起血糖上升

市面上亦有一些戒煙輔助藥物能有效舒緩煙癮。例如：戒煙香口膠、戒煙貼、戒煙吸劑和戒煙糖。當然這些輔助藥物只是治標並不治本，最重要還是保持堅定的決心和意志。



如有疑問，請致電戒煙熱線：

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1. 衛生署戒煙輔導服務 | 1833-183 (按1字)      |
| 2. 醫管局無煙熱線   | 2300 7272           |
| 3. 青少年戒煙熱線   | 6572 6266/2819 2692 |
| 4. 東華三院戒煙熱線  | 2332 8977           |

## 會員心聲

Joey

# 沿途有您



我的好友於兩年前發現患上糖尿病，初期靠口服藥控制血糖，但由於成效欠佳，其後至今需注射胰島素。短短兩年間，由可以盡情吃喝變成每日需注射四針胰島素兼控制飲食，面對很大的打擊。

好友患病初期，我會經常提醒她注意飲食，並向她提供大量糖尿病資訊，結果令她承受更大壓力，適得其反。作為患者，每日要注射四針胰島素和進食口服藥，餐前要換算食物熱量，又要定時篤手指，已經身心俱疲。當我站在患者的角度，我便逐漸學懂以輕鬆自然的方式去支持她，以下是我的分享：

1. 出外用膳時，毋須經常提醒好友別吃甜品、少吃飯，而是大家一起點餐，按照對方的口味盡量揀選合適的菜式，分享點餐和進食的樂趣。若她堅持揀選高糖食物時，我會建議她輕微調整餐前胰島素。
2. 外出活動時，若察覺好友精神不振，反應遲緩，可能是血糖偏低，這時我會盡量暫停活動，讓她稍作休息及協助她處理低血糖。若到郊區，我會帶備蘋果、餅乾等食物預防低血糖。
3. 我會陪伴好友一起參加糖尿天使舉辦的講座和活動，既可以一起了解最新的糖尿病資訊，又可認識其他病友，分享心得。



# 糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2014

今年的糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2014 完滿結束，是次嘉年華會以糖尿天使主席 Kammie 的新書發佈會作揭幕，反應熱烈，實在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：Anita Wong 及營養師 Eva Pang  
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

### 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)
- 美國默沙東藥廠有限公司
- 足科矯型有限公司
- 衛材 (香港) 有限公司
- 紐迪希亞營養 (香港) 有限公司
- 佰盛科技有限公司
- 香港大塚製藥有限公司
- 世霸潛能國際有限公司
- 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
- 卡宜天然糖
- 迪高 (香港) 發展有限公司
- 成晉貿易有限公司 (三益粥)
- 勵進國際培訓學院
- 國際手法協會



嘉年華會開幕鳴放花炮一刻。



一眾嘉賓拿著新書到台上合照。



Cigna 市場推廣部總監 鄭嘉雯上台為我們致辭。



請來好友兼戰友 Jenny 一同經驗分享。



Kammie 為一眾支持者於新書上簽名。



嘉年華會開幕前，引來不少人圍觀。



糖尿病能否治愈  
余健楚註冊中醫師



「音樂治療 經絡養生」工作坊  
陳淑華自然醫學治療師  
營養及音樂療法顧問



天使廚房健康烹飪示範  
佳膳杏仁糖  
天使廚房導師 Kammie Yu



糖尿病周邊神經病變與足部護理  
內科及老人科專科黃惠康醫生



糖尿病周邊神經病變與足部護理  
足部診療師林喜民先生



知己知彼，控糖全勝  
楊俊業醫生 內分泌及糖尿專科醫生



講座完結後參加者們紛紛走到展銷攤位參觀



糖尿病與足部護理  
李韋基美國註冊足科矯形師



糖友運動須知  
吳文琦運動醫學及健康科學碩士



天使廚房健康烹飪示範-三色麻醬撈芋絲  
天使廚房導師 Anita Wong



預防及早期糖尿病診斷  
分泌及糖尿科專科馬珮珊醫生



果醋的功效  
何偉滔營養學家  
勵進國際培訓學院總監



糖尿新知-無藥全天然創新科技  
李宛諮博士



活動當天提供即場的  
足部檢查。



為一眾來賓驗血糖、量血壓。



除了講座和攤位外，還有  
關愛糖尿病行動。



攤位吸引不少途人圍觀。



MSD即場為超標市民檢測 HbA1C  
糖化血紅素。



現場攤位提供的脂肪測試。

2014年11月至2015年1月



眾小朋友都可做出低糖 Cupcake



20141129 正確認識糖家族  
何偉滔營養學家



20141130 荷里活廣場聖誕活動



20141213 派對健康小食製作班



20141220 認識糖尿穴位保按摩法  
許迪祺推拿師



20150113 重新認識糖尿病



20150131 利是封全盒製作班  
陳麗芬導師



關愛糖尿病行動花絮

關愛糖尿病行動 2014年11 - 2015年1月

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，過去2014年11 - 2015年1月份，分別到悅來坊商場，彩雲邨商場，荔景邨嘉年華酒家對開等地方，免費為超過1000位市民篤手指驗血糖及量血壓等服務。



悅來坊商場



彩雲商場



荔景邨嘉年華酒家對開



荔景社區會堂



## 20141214 糖尿病人生活體驗營

生活營闊別一年後捲土重來，再次為大家帶來充滿歡樂的、有教育意義的、豐盛的一天，感謝各位支持，後會有期！



糖人街

### Food fitt' 低升糖指數全穀物水果棒

- 低糖，低升糖小食
- 含豐富纖維
- 獨立包裝，方便攜帶
- 每小包含 12 克碳水化合物  
可作為糖尿病友小食



### GRAINNA 低糖芝麻穀物條

黑芝麻素來有抗氧化、含不飽和脂肪酸和卵磷脂，對身體有益。低糖芝麻穀物條口感香脆，而且獨立包裝、方便攜帶，是作為小食之首選。

每小包含 9g 碳水化合物  
可作為糖尿病友小食



### GABA 有機營養糙米

發芽糙米的營養，遠比一般糙米，它含豐富氨基丁酸(GABA)，可以讓亢奮的腦細胞休息，抑制神經細胞過度興奮，因此可能促進睡眠，讓身心狀態寧靜、平和及放鬆下來。

可加入早餐或作小食  
每小包 12g 碳水化合物



\* 以上產品本中心有售 \*

## 控制血糖的重要契機

在治療一型糖尿病方面，胰島素管理、血糖監察，以及注重運動和飲食均衡都是控制血糖重要的方法。然而，控制血糖的步驟繁多而又需要規律，初被診斷的一型糖尿病患者尤為感到不便。而對於不少年輕患者來說，遵從血糖的嚴格控制是困難的。

究竟年輕的患者如何才能較佳地控制血糖？這個不只是患者和其照顧者需要深思的難題，也是醫學和心理研究中的一大方向。幸好，不少研究顯示出控制血糖的重要契機就是照顧者與患者的密切合作。1990年的一個研究發現，在沒有了解患者平日生活的情況下，僅憑父母和年輕患者在控制血糖上責任的共識的程度，就能準確預測血糖控制的效果！

除了共識，照顧者的參與是直接影响年輕患者有效控制血糖的關鍵。2008年的一項研究，邀請了共309位年輕患者和照顧者參與。研究中被問及照顧者幫忙處理糖尿病的密度以及照顧者對處理糖尿病需要幫助等問題，以便理解照顧者的參與度。結果顯示，在照顧者參與度較高的組別，無論是患者的生理表現、病情上的自我管理、還是生活質素，都比照顧者參與度較低的組別表現好。

明顯地，照顧者的參與度以及照顧者和年輕患者的緊密合作都是控制血糖的重要基礎。照顧者可以積極地和患者討論如何共同面對病情。如果照顧者在參與上有實際困難，又或者難以面對家人患病和長期管理病情的需要，可以多與家人、朋友分擔，或者考慮尋求專業協助。



## 信諾耆安人壽保 — 專為55至85歲長者而設的人壽保險

長者購買保險所遇到的困難，大多是因為年紀或健康因素而不被受保。有見及此，信諾誠意為您和家人獻上市場少有保證承保的**信諾耆安人壽保**。

計劃特點包括：

- 無需驗身，不問健康狀況
- 保證承保
- 保費保證不變，亦不會因受保人年紀漸長或健康狀況改變而增加

### 報價及投保

☎ 8107 0780

🌐 [www.55to85.com](http://www.55to85.com)



 **Cigna**  
信諾環球

備註：以上保險計劃由信諾環球人壽保險有限公司所簽發。此宣傳廣告所提供的資料為保險計劃的簡單摘要，有關條款細則的詳細資料，請參閱保單條款。

伍雅芬  
營養學家  
食物安全管理學士  
加拿大營養科學學士  
加拿大認證自然療法醫師  
英國認證素食營養治療師

# 揭開食物添加劑的面紗(二)

繼上期談論過應避開的添加劑，收到了一些讀者的提問。現在就讓我跟大家分享一下最常見的三大疑問！

## 疑問1：如果它能通過FDA，那麼它一定是安全的？

有很多人錯誤地認為某些添加劑只要能通過FDA便是安全的，但事實並非如此，首先，有許多添加劑是沒有進行徹底的測試，並不是由政府或獨立的實驗室進行，而是食品製造商。

其次，企業可以自行決定使用未經徹底測試證明為安全的添加劑添加到食品中，他們只需要FDA提供基於目前最佳的科學說法，證明如果以建議的方式使用，添加劑是不會危害消費者的。

第三，即使是公認安全的添加劑，都需要在列出其成份。但標籤上大部分都會用上「人工調味」，「人工色素」，或「天然調味」等字眼。

第四，添加劑有一個長長的清單(以食用色素為主)，但當中有一些曾被認為是安全的，最後卻因存有健康風險而被禁止(通常是癌症或器官的損傷)。



## 疑問2：食品添加劑是由化學物質製成，因此對健康不好？

這是真的，因為許多的食品添加劑都是由化學物質製成，但如果服用大劑量的天然食品添加劑，也是有害的，有可能會出現過敏反應。例如，胭脂樹是可以變成黃色食品天然食用色素，但卻有可能會引起蕁麻疹。

味精是天然的添加劑，是由被發酵的鈉和L-谷氨酸分離時所製成的。味精是增味劑，但卻會令人消化能力差、頭痛、噁心、

乏力、心跳加速和呼吸困難。現時仍然缺乏味精是具安全性的研究，但FDA卻繼續將味精分類為安全。

硝酸鈉，常用於醃製肉的鹽，是中和天然化合物，也用作肥料和火藥。有不少研究發現臘肉與癌症是有重大的關連。雖然最近的研究表明，硝酸鹽是無害的，但是這並不能消除加工肉類的攝入量與患上癌症風險之間的關聯。



## 疑問3：不能發音的單詞就是屬於食品添加劑，我是不會進食的，像tert butylhydroquinone特丁基對苯二酚。

的確，這些外來詞往往是添加劑，但你知道，FDA將所有被添加到食品中的添加劑都進行分類，包括鹽，糖和咖啡因。

這是很重要的，因為這些添加劑，如高果糖玉米糖漿(HFCS)，糖和反式脂肪都是對大多數人來說，對健康的一個最大威脅，因為它們被消耗得最多和最長時間。

我們知道，HFCS，蔗糖，和反式脂肪會增加患上肥胖、糖尿病和心臟病的風險。因此，每個人的首要任務應該是減少或停止攝入那些添加劑。

要完全避免食品添加劑，我們可以吃全麥食品，或在家裡自己加工食物，如堅果奶和益生菌的食物。

## 植物的女王

# OKY<sup>®</sup>天然野生向天果



**OKY<sup>®</sup>天然野生向天果**  
富含珍貴活性成份

- 皂角甘 Saponins
- 類黃酮 Flavonoids
- 異黃酮 Isoflavonoids

適合關注以下健康狀況人士長期服用  
男女老少皆宜  
心臟血管 問題人士  
血壓 問題人士  
血糖、血脂 問題人士  
夜尿、尿酸 問題人士

**原粒裝**      **膠囊裝**




1罐 320片    3-6片      1罐 120粒    3-6粒

**OKY<sup>®</sup>天然野生向天果**—產自印尼爪哇群島的純淨原始野生森林，因其果實向天生長而得名。當地居民服用向天果的歷史已逾千年，用於治療糖尿病，高血壓及心血管疾病。據統計，當地居民糖尿病，高血壓及心血管的發病率遠低於世界其他地區，因此向天果被譽為「植物之王」。

《草藥目錄》「向天果味苦、澀、性涼，解熱、收斂」

給予臟腑所需營養，並從根本上調理身體，有效平衡血糖天然抗氧化成份，增進血管彈性，維持血管通透性良好清除體內過多自由基，修復細胞，改善頻尿，減少夜醒改善脂質代謝率，減少在血管壁上的累積及腸道的吸收

【華康康樂用品藥劑中心】 藍田綜合中心地下8號室  
【豐華堂】 油蔴地大馬路商場228號舖  
【鮮果禮品店】 東區醫院正門外  
【樂康天堡】 葵興村日景樓底層2樓4號舖  
【日本專業藥劑中心】 灣仔新運商業大廈3樓

【Hicare 活力康樂產品店】 尖沙咀山景樓23號15樓  
新海濱廣場中心23樓，B12號  
灣仔龍皇道德邦商業大廈15樓A室  
(中環匯豐)  
灣仔華德莊士敦廣場22樓04室  
觀塘泓盛廣場10樓1009-10室

www.skyfruithk.com  
OKY向天果客戶查詢熱線：6348 4064

f OKY Sky Fruit 向天果

## 佳膳杏仁糖

### 材料：

- 1) 栗膠(Isomalt 糖 130g + 水 20ml)
- 2) 淡牛油 8g
- 3) 蛋白 1隻 (30g)
- 4) Isomalt 糖 20g
- 5) 佳膳適糖奶粉 20g
- 6) 原味杏仁 40g



### 做法：

1. 先將 Isomalt 糖 130g + 水 20ml 放入鍋內煮約 10-15 分鐘至糊狀，再加入牛油及攪拌備用。
2. 將蛋白 + Isomalt 糖 20g 用電動發打器打至企身，然後倒入 (1)，再加入佳膳適糖奶粉用電動發打器打至均混，最後加入杏仁攪拌，注入已鋪保鮮紙的器皿，放室溫陰涼處 4 小時即成。

	卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維
Per serving (每粒)	22	0.9g	0.9g	1.7g	0.07g

## 糖人唐事

Kammie

### 睇餸食飯



### 天使語錄



糖尿病友每餐都需要計算碳水化合物進食，因為碳水化合物經過消化後轉化為葡萄糖，因此吃多了的碳水化合物會即時反映在你的血糖數值上。

故事中主角呀標只計算了吃飯的份量，但沒有意會原來餸菜中的薯仔、南瓜也含相當澱粉質，另外，蕃茄煮牛肉這類餸菜，雖則原材料蕃茄及牛肉含澱粉質極少，可是那汁芡往往放了大量糖，也會影響血糖，所以，糖友們每餐不僅只計算飯量，也要計算餸菜啊！

若大家對換算有疑問，歡迎參加糖尿天使的換算班！



# 粉紅特飲

材料：1 杯份量 120ml

紅石榴果醋 20ml  
無糖梳打水 80ml  
無糖忌廉粉 10g + 冰水 15ml + 無糖士多啤梨漿 10ml

做法：

1. 先將無糖忌廉粉加入冰水打至企身，加入無糖士多啤梨漿攪拌，然後放雪柜冷藏備用。
2. 將紅石榴果醋加入無糖梳打水，再將已冷藏備用之士多啤梨忌廉放上面，再伴裝飾即成。



	卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維
Per serving (每杯)	112	16g	0g	3.8g	0g

## 唔講你唔知



# 糖友服藥後駕駛風險

本港糖尿病患者多達 70 萬人，當中有不少人有駕駛習慣，然而原來糖尿病患者服用傳統藥物後，如出現低血糖症狀，可能會影響自身及道路安全。據本會問卷調查發現，原來不少患者在駕駛時曾出現暈眩、冒冷汗、渴睡、四肢麻木等低血糖症狀。糖尿病患者應了解自己所用的藥物及評估低血糖的風險，有需要的話，應與醫生商討調整藥量或轉藥。

現時治療糖尿病的藥物主要分為口服及針劑藥物，其中傳統口服降糖藥，尤其是磺胺類，以及針劑胰島素，均有可能導致低血糖，所謂低血糖，即『拮手指』驗血糖後，發現血糖值低於 4mmol/L。傳統藥物的作用是令胰臟增加胰島素分泌，所以便有機會導致低血糖的副作用。

調查發現，大部分患者並不清楚自己所用何藥？當問及駕駛者會否認為自己駕駛風險時，近六成人表示認為自己沒有風險，且認為只要不濫用藥物便應與自己無關。這些受訪者表示，低血糖徵狀主要影響他們的集中力及反應，其次是判斷力及情緒，然而這些正正是駕駛時必需的條件。為了避免駕駛時出現以上情況，患者應注意以下呼籲：

- 患者必須認識何謂低血糖
- 在車上放置可即時食用含糖份的食品
- 一旦因低血糖而發生意外，應如實告知醫生，並商討如何調整藥物治療方案
- 定期接受糖尿病及內分泌科專科醫生評估病情及有關眼、神經等併發症風險評估
- 培養監測血糖的習慣
- 定時飲食，預防低血糖症發生
- 如遇低血糖徵狀，不應勉強，應即時停車休息，並即時食用含糖份食品。



唔講你可能唔知，原來英國政府對糖尿病患者駕駛有完善的監管制度。假如患者是接受胰島素治療，便須要向 Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) 申報及呈交醫生報告，DVLA 會按患者健康狀況而定來分別發牌一年、二年或最多三年，但假如患者是第二類駕駛員（即貨車或巴士），便須每年遞交醫療報告，及定期血糖記錄，並由醫生評估其駕駛風險，假如報告顯示患者有駕駛風險，便不獲發牌或續牌，直至有醫生報告顯示病情穩定。若患者不主動申報，一旦發生交通意外，患者將被 DVLA 檢控，最高罰款是 1000 英鎊。

陳先生問：近期經常有低血糖問題，是否藥物出現問題？

黃醫生答：導致低血糖症的成因多樣，包括飲食習慣轉變、運動量多寡、藥量、身體是否患有其他疾病等。舉例來說，醫生會根據患者的生活習慣而處方固定劑量的藥物控制病情，如患者突然飲食過量或過少，體內的藥物份量未必適時配合，都有機會引起低血糖。此外，運動亦會消耗體內的糖份，所以患者做運動前應先檢查血糖，避免低血糖的情況。

另外，傳統糖尿藥物如磺胺尿素類藥物，較易引致低血糖問題，而DPP-4抑制劑則較少引致低血糖問題，因為DPP-4抑制劑會自行於餐後才發揮效用，避免患者於空肚出現低血糖症狀。

糖尿病患者切忌低估低血糖的影響性，因它可導致心跳加速、手震、暈眩等徵狀，嚴重者甚至會出現昏迷或死亡，後果可大可小。如患者對低血糖症及其風險有任何疑問，應立即向醫生查詢。



何小姐問：糖尿病患者可否接受HPV4合1疫苗注射？

黃醫生答：糖尿病與HPV病毒兩者之間並無關連，所以患者仍可以接受HPV4合1疫苗注射，預防人類乳頭瘤狀病毒引起生殖器官濕疣、子宮頸癌、外陰癌等癌症。

**讚!**

**Januvia 健諾膜™**  
(sitagliptin, MSD)

**血糖要關注  
揀藥要醒目**

**服用傳統藥物**

可能出現以下情況：

- 1.) 體重上升<sup>2,3</sup>
- 2.) 受低血糖困擾<sup>2,3</sup>
- 3.) 胰臟功能逐漸下降<sup>2,4</sup>

(上述「傳統藥物」為某些磺胺尿素類藥物)

**VS**

**服用健諾膜**

- 1.) 即使腎功能較差人士亦能使用<sup>5\*</sup>
- 2.) 不會增加體重<sup>2</sup>
- 3.) 較少低血糖症狀<sup>2,3</sup>

**此產品適用於關注血糖人士†**

**立即致電關注血糖熱線 3971 2924 知多啲**  
<http://dpp4i.msd.com.hk>

**JANUVIA 健諾膜乃處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢**

†需配合醫生建議的飲食及運動 ††病人應積極與醫生商討，了解合適的選擇，有助提高依從性。\* 醫生會按你的腎功能狀況，調節處方適合劑量。腎功能較差人士的CrCl值為≥60 <50mL/min 及 <30mL/min

**重要信息：**  
JANUVIA 健諾膜™不適用於對其成份過敏及某些人士(詳情請向醫生查詢)，服用後有機會引致過敏反應(可能很嚴重)，假如出現過敏反應如呼吸或吞嚥困難，應立即停止服用並盡快與醫生聯絡。醫生處方時可能會跟其他藥物一起處方。藥物經由腎臟排出，如有腎臟問題，可能會減少處方劑量。使用後(單獨及/或與其他同類藥物一起使用)後曾經發現的副作用包括過敏反應、胰臟發炎、腎臟問題(或需洗腎)、上呼吸道感染、鼻塞、流鼻涕和咳嗽痛、便秘、嘔吐、頭痛、關節痛、肌肉痛、四肢痛。JANUVIA 健諾膜為醫生處方藥物，使用前須遵從醫生之專業意見，並詳細閱讀盒內說明。

資料來源: 1) IMS 12/2013 MAT Sales Report(A10N1 DPP-IV INH A-DIAB PLAIN) 2) M.A. Nauck et al. *Diab, Obes and Metab* 9, 2007, 194-205. 3) Silvio E. INZUCCHI, et al. Position Statement of ADA and EASD. *Diab Care*. Vol 35 pg1364-1379 June 2012 4) Ralph A. Defronzo from the Triumvirate to the Ominous Octet. *Diab*, Vol 58, p 773-795. April 2009 2014 5) Hong Kong Product Circular (Sitagliptin, MSD)

**Janumet 康諾膜™**  
(sitagliptin/metformin, MSD)

**Januvia 健諾膜™**  
(sitagliptin, MSD)

**MSD**  
美國新沙美藥廠有限公司  
DAB-109255-0238 04/14

# 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. 使用此優惠券前請預約，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。

## 消糖活茶優惠券

憑此券致電草姬熱線訂購草姬產品，即送「草姬消糖活茶15包裝」一盒（價值\$49）。

訂購熱線：2356 0689

- 優惠券有效日期至4月30日。
- 數量有限，送完即止。
- 「草姬國際有限公司」保留行使之最終決定權。



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 2 罐佳膳®適糖 800 克裝  
即送 佳膳®面巾乙條

「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 2015 年 1 月 31 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



憑此券到 GABA Concept 惠顧任何食品或無糖甜品贈送飲品一杯（\$35 以下）

有效日期：2015 年 6 月 30 日

查詢電話：3679 0348

地址：銅鑼灣駱克道462號鑽石大樓1樓

**優惠條款及細則：**

1. 此優惠只適用於每天下午6時前。
2. 此券只限使用一次，每次使用一張，影印本無效。
3. 此券不可以與其他優惠同時使用。
4. 如有任何爭議，GABA Concept 保留最終決定權。



## 健康之選 SOYJOY 有營優惠

憑此券可以  
推廣價 HK \$7  
購買 SOYJOY  
大豆果滋棒乙條



- 此優惠券只可使用一次，只適用於有售賣以上產品之 7-ELEVEN。
- 此優惠券不可同時享有該產品之減價推廣。此優惠券不適用於澳門、機場、昂坪及愉欣湖之 7-ELEVEN。
- 影印本恕不接受。香港大塚製菓有限公司及 7-ELEVEN 保留推廣之最終決定及解釋權。香港大塚製菓有限公司消費者服務電話：28816299
- 優惠期至 2015 年 4 月 10 日



## Crisps 無添加糖鮮果片

現可用 HK\$50 優惠價於糖尿天使選購  
任何 2 包無糖 100% 鮮什莓片 / 無糖  
100% 鮮桃子片

**優惠條款及細則：**

- 優惠期至 2015 年 6 月 30 日。
- 數量有限，售完即止。
- 每次限用一張。
- 「糖尿天使」保留行使之最終決定權。

產品查詢熱線：(852) 8106 1088



## 植物的女王 OKY® 天然野生向天果



\$10 換購



**優惠條款及細則**

- 優惠券有效至 2015 年 5 月 30 日止
- 憑券到「糖尿天使」購買 OKY 向天果，即可以 \$10 購買 OKY Sweetener 獨立包（50 條裝），每次限用一張
- 購買地點：新界葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖(港鐵荔景站A2出口)
- 產品查詢熱線：8106 1088
- 產品網址：www.skyfruithk.com



## Hershey's 無糖朱古力 / 士多啤梨醬

現凡於糖尿天使選購 Hershey's Syrup  
Chocolate/Strawberry 無糖糖漿 2 支，  
即可獲贈膠原蛋白棉花糖 1 包

**優惠條款及細則：**

- 優惠期至 2015 年 6 月 30 日。
- 數量有限，送完即止。
- 每次限用一張。
- 「糖尿天使」保留行使之最終決定權。

產品查詢熱線：(852) 8106 1088



# 活動預告

## 糖尿天使 2015 年 4 月 - 6 月 活動預告

報名熱線：8106 1088

### 4 月份

#### 2015/005 母親節心意鑽石畫製作班

日期：2015 年 4 月 18 日 (星期六)  
 時間：上午 10:30-12:00  
 地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓 4 號舖  
 導師：譚禮媛女士  
 收費：會員 \$160 非會員 \$240  
 備註：每位參加者包一份材料 (不包畫框)



#### 2015/006 糖尿護理知多少

糖尿病併發症聽到個名都怕，如果識得護理自然無有怕！Kammie 將多年實際經驗的心德同大家分享，又怎能錯過呢？  
 日期：2015 年 4 月 23 日 (星期四)  
 時間：晚上 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



### 5 月份

#### 2015/007 蒜頭醋的成效及 DIY 製作蒜頭檸檬醋

蒜頭有助保持血管暢通健康，但很多人怕蒜頭的味道，嫌吃蒜後口腔有味。想要蒜頭的成效，又不想要蒜頭的味道？蒜頭醋是個不錯的選擇。除了講解，還可以學習自己製作，不容錯過！  
 日期：2015 年 5 月 9 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：梁耀楠營養師及食療養生師  
 收費：會員 \$150 非會員 \$180  
 備註：每人可得到蒜頭醋乙樽



#### 2015/008 天使廚房 四果養肝健脾湯，夏日醒胃蕎麥麵示範班

食療係中國智慧文化之一，「民以食為天」，食物是人們生活不可少的東西，享用美味佳餚之時，又可達到養生防病的目的。  
 日期：2015 年 5 月 16 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：周偉霞女士  
 收費：會員 \$30 非會員 \$50  
 備註：參加者可即場試食養身小菜



### 6 月份

#### 2015/009 天使廚房 - 免焗健康一口粽製作班

想食粽食得高興，但又怕三高？就要來學免焗健康一口粽，過一個健康端午節。  
 日期：2015 年 6 月 6 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：參加者須自備食物盒及圍裙



#### 2015/010 剖析糖尿藥物及胰島素的副作用

成日都會聽到用藥有副作用，食藥同打針的又有什麼分別？不如聽下註冊藥劑師點講。  
 日期：2015 年 6 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  
 講者：梁耀楠註冊藥劑師  
 收費：會員 \$20 非會員 \$40



#### 2015/011 解讀食物營養標籤 (共兩堂)

日期：2015 年 6 月 18 日及 25 日 (星期四)  
 時間：晚上 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 \$80 非會員 \$120



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

Email: info@aod.org.hk

申請人簽署：\_\_\_\_\_

#### 注意事項

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。  
 \*凡捐款 \$100 以上均可獲發打院收據。

本人樂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/包裝資訊  其他 \_\_\_\_\_

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/包裝資訊  其他 \_\_\_\_\_

查詢收取選擇 (轉友之訊及電子月報含健康資訊及最新消息 (包括會員福利、免費活動及講座)、我們十分建議您選擇收取。本人同意以下方法收取我的資料 (包括轉友之訊、電子月報、產品及活動推廣)  郵寄  電郵 (Email)  SMS

#### 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  服用降血糖藥  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  甲状腺亢進  腎病

痛風症  視網膜病變  神經病變  心血管疾病  其他 \_\_\_\_\_

#### 會籍

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

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

#### 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 \_\_\_\_\_

電話地址 \_\_\_\_\_ 出生日期 \_\_\_\_\_ (年) \_\_\_\_\_ (月) \_\_\_\_\_ (日)



政府註冊慈善團體 糖尿天使 <http://www.aod.org.hk>

#### 會員申請表

會員編號 \_\_\_\_\_

入會日期 \_\_\_\_\_