

2017年
3月

28

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



Angel of Diabetic

政府註冊慈善團體 糖尿天使

免費贈閱



本期專題：正念飲食

勵進營養教室：認識低血糖

營協健康寶庫：中醫補血食療

健康微言：羅漢果水能治療糖尿病

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

輕鬆迎糖尿
創造新生活



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 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： 黎江佩嫻 (Susanna)
司庫： 譚禮媛
秘書： 余國柱

常務委員會主席： 黎江佩嫻 (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

封面攝影： March Ko



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。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。

主席有話講

Kammie

轉眼間，糖尿天使已經成立了九年！2017正是邁向十週年，回顧這十年，有血有淚！由最初沒有全職職員，我和丈夫自墊一切經費，到了今天有三位職員，經費來自由各方贊助商、捐款、會員會費等，一切都得來不易，回想起來，我也覺得是奇蹟，而這個奇蹟不是由我一個人創造的，是我們整個團隊一起創造！今天我們已超過四千會員，已經不是一個細會，我們還要增加不同服務，讓更多的糖尿病友受惠！

記得在我們五週年時，我曾向各會員提過，我希望可以擁有屬於糖尿病友的食店，讓大家可以無牽無掛地點菜，食得安心，2016年，我們為了推廣無糖飲食，得到信諾環球人壽保險有限公司繼續支持贊助，拍攝了共40多款不同的無糖食譜，在網上公開發佈，深受市民及糖友歡迎，邁向2017糖尿天使十週年，活動將有大改革！過往的「重新認識糖尿病」、「換算班」等將以嶄新的方式教授，我們會以茶聚形式講解，令大家更感親切！我們也新增「識食飯局」，由我Kammie親自主理，帶領大家一起烹調，一起開飯，詳情請參閱封底之活動預告。

會員通告

1. <<SUGAR FREE DAY 無糖體驗日真人SHOW>>

糖尿天使致力推行無糖健康飲食，去年度製作了一連三集<<SUGAR FREE 真人SHOW>>，請來三位嘉賓實行一日三餐無糖飲食，要出外選食無糖餐有無難度？眾嘉賓實行左一日天無糖飲食後，有什麼體會？快到本會網站www.aod.org.hk重溫



河國榮 先生



李華明 先生



王喜 先生

2. 迪士尼免費門票通告：

由於今年迪士尼免費門票非常踴躍，我們在首日登記，450名額已經全部爆滿，我們將於明年再次申辦，若成功申辦，今次未能參加之會員將獲優先登記。





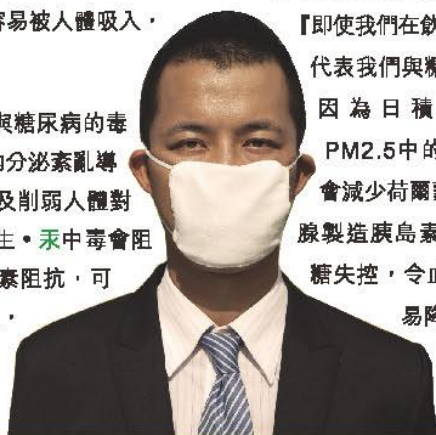
吸口空氣， 都讓你有糖尿病？

今年一月初，銅鑼灣路邊空氣質素監測站及東涌監測站的PM2.5濃度不斷飆升，高達每立方米78.2微克，超出環保署的日均每立方米75微克標準，亦較世衛標準多兩倍，已屬「不健康」水平。有呼吸系統疾病的市民，更可能出現較嚴重健康問題。

“PM2.5” 會引致糖尿病？

PM2.5是懸浮微粒的簡稱，這種微粒直徑只有2.5微米，包含硫酸鹽、汞、鎘、砷、等重金屬，可以容易被人體吸入，對氣管或肺部造成嚴重傷害。

砷、鎘、汞是三種可以引發胰島素阻抗與糖尿病的毒素，砷中毒會造成末梢血管疾病，加速內分泌紊亂導致胰島素失衡。鎘會抑制胰島素的釋放及削弱人體對葡萄糖的耐受性，導致高血糖症狀的產生。汞中毒會阻斷新陳代謝與荷爾蒙的製造，加速胰島素阻抗，可能出現症狀包括：體重增加、不容易瘦，還有高血糖、血壓上升、嗜睡等。



均衡飲食，不代表與糖尿病絕緣

公共營養發展協會有限公司副主席、註冊營養師馬圓解釋：

『即使我們在飲食或生活習慣上沒有出現任何的失調，並不代表我們與糖尿病絕緣。

因為日積月累的PM2.5中的重金屬會減少荷爾蒙刺激胰腺製造胰島素，導致血糖失控，令血糖濃度不容易降下，因此也容易罹患糖尿病。』



果膠排出體內的PM2.5

1999年5月於烏克蘭國家科學院 Institute of Sorption and Problems of Endoecology 發表文獻顯示：在水果中的果膠是一種水溶性纖維，含高D-半乳糖醛酸，有效與體內重金屬形成螯合作用，將重金屬通過新陳代謝排出體外。



柏沛樂蘋果果膠或有助穩定血糖

柏沛樂為醫藥級蘋果果膠，比一般蘋果果膠濃度高65%，每包柏沛樂含3克純果膠，達到排除重金屬劑量。6道專利技術提煉成納米粉末，100%溶於水，除了在胃腸道內阻隔重金屬的吸收，並可通過血液進入細胞，整合在血液和沉積中的各個器官如腦、骨骼、肝、腎、脾等等的重金屬，將毒素通過尿液及糞便排出體外。

只要避免重金屬損害調節葡萄糖的功能及抑制胰島素的釋放，防止高血糖的症狀產生，從而或有助穩定血糖。



總代理



電話: info@propectinlife.com

電話: +852 2296 4528



ProPectinAsia

Propectinlife

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審核。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。

能量站慈善晚宴

能量站12周年晚宴，以「靜觀、五行養身心」素宴作主題，推廣健康養身理念並為「糖尿天使」籌款。能量站已經連續三年支持糖尿天使，當晚共籌得善款\$ 78762.30，為慈善公益不遺餘力。



Avent 健康工作坊

現在不少公司都會關注員工的健康，Avent就一連兩日邀請糖尿天使為他們舉辦健康工作坊，包括講座，健康甜品製作及小遊戲去認識糖尿病及食物糖份含量對健康的影響。各員工十分投入，對糖尿病認識更多。



Avent「糖份知多少」小遊戲



Avent 健康講座



Avent 低糖甜品示範製作



健怡藍莓木糠布甸

糖心行動- 聖誕甜蜜物

在普天同慶的節日，當然要發揮糖心行動精神，將愛同喜悅分享出去。

行動 1

聖誕禮物送給小糖友，讓他們可以歡渡聖誕！聖誕節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！有見及此我們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 Priscilla
香港益力多乳品有限公司
香港大塚製藥有限公司

聖誕甜蜜物行動



行動 2

美食絕對可以增添節日的氣氛，但市面上的蛋糕都不適合糖友食用，所以我們準備「聖誕白雪 CupCake」，會員於 23 - 24/12/2016 到糖尿天使中心可免費享用一份，與大家一起歡渡佳節！



行動 3

糖尿天使的義工親手製作的無糖全麥 CUPCAKE，於 24 號向荔景邨的基層長者及街坊派發，分享佳節的喜悅，過一個健康快樂的聖誕！



無糖新煮意
Sugar Free Cooking



信諾環球贊助推出「無糖新煮意」短片，示範製作共40款無糖美味食譜，實行全力推廣無糖飲食。短片已於2016年11月12日正式推出，40款食譜有湯，主菜，甜品，中式西式都有。想一次過重溫，請即去糖尿天使網頁 www.aod.org.hk 瀏覽。



糖心行動 伙伴計劃
SUGAR FREE COOKING PARTNER PROGRAM

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

一般捐款

由2016年10月1日至2016年12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
黃慧心	500	香港益力多乳品有限公司	11284	吳潔儀	100
趙錦榮	500	能量站健康管理中心有限公司	78,762.30		
					HK\$91,146.3

SUGAR FREE DAY 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
吳葉淑芬	900	梁德志	500	余秀筠	100	Mr Chan Wai Cheung	100
陳潔雲	500	LAI KONG PUI SIM	2000	朱志榮	100	Yan Yuk Sum	100
8765 Health Logistics (Hong Kong) Limited	1000	梁錦鈴	1000	張慧華	100	吳燮斌	100
黃美好	500	謝志森	100	張芷華	100	Mr Tse Wai Chun Paul	3000
劉群英	400	石錦香	100	張立華	100	Cigna Worldwide Life Insurance Co Ltd	4000
謝偉雄	500	LLEGEND INTERNATIONAL CO LTD	1000	鄭笑芳	100		
陳子祥	200	雀巢香港有限公司	500	Ms Lam Shuk Chi	100		
							HK\$17,200

正念飲食

進食是為了攝取能量及享受，但對於糖尿病患者來說，進食可能是一種負擔，因為總是有人告訴你什麼才可以食、什麼不可以食、何時才可以食…總之眾說紛紜，不一而足，為患者構成壓力。長此下去，進食漸漸變成一項只是計算糖份、活動量及卡路里等，煩瑣而錙銖計較的活動，令患者失去對進食的樂趣。

正念飲食是一項能令糖尿病患者享受進食樂趣，同時又可以幫助控制血糖的進食方法。現時，已有相關研究指出正念飲食對控制血糖的功效，有一項在2012年進行的研究指出正念飲食能夠改善身體對一些物質在飲食時的攝入量，包括反式脂肪、總纖維素及糖份；而且正念飲食亦可以適度的減少體重及改善血糖控制情況。另一項在2014年進行的研究亦指出正念飲食能夠改善憂鬱症狀、結果預期、營養及飲食有關的自我功效、認知控制及有關飲食習慣的抑制解除等效果。



什麼是正念飲食呢？通常我們在進食時，食物在口中忽忽翻滾，然後快速吞嚥，進食就像是一項工作般無味。但是，當進行正念飲食時，你必須在進食時凝神留意，這就是說，我進食及我知道我正在進食。當我們在進食時留心，我們就可以更清晰知道我們在吃什麼、食物的氣味、食物的質感及食物的味道…等等，每一口食物都充滿感覺，而你亦可能從未留意你在進食時可以產生這麼多的感覺！而最美妙的事情在於你可以容許你的身體有充足的時間去消化食物，以及讓你的腦袋告訴你已經飽。因此，你不會因為進食過量而令你的血糖急升，如此你便可以一方面控制你的血糖，同時又可以享受每一餐的樂趣。

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
- 無加水稀釋
- No dilution with Water
- 無添加化學劑
- No added Chemical
- 非濃縮葡萄汁
- Not from concentrated grape juice
- 100% 純天然
- 100% Nature Production
- 不含防腐劑
- No Preservatives
- 無色素
- No Colorings
- 無調味精
- No Flavorings

Brazini葡萄汁除「糖尿天使」外，點點綠，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

全新
產品

KANGAROO
BRAND

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，
相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。



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

中醫補血食療

冬季是一年最冷的季節，草木凋零、生機秘藏、北風怨號、寒氣襲人。本身怕冷的朋友，只想留在室內開著暖氣，絕對不願外出。由於天氣寒冷，人的手腳冰冷之餘也顯得不靈活，感覺遲鈍。事實上寒氣會影響血液的運行，容易引發關節炎疼痛、心臟病等問題，所以冬天的時候，血氣不好或血虛的朋友，更需要做適當的運動。

血虛並不是女士的專利，只是女士們會有經、帶、胎、產的生理現象，耗血量一般可能比男士們多，但是若果飲食不均衡、生活緊張、工作壓力、睡覺不足、思慮過度、缺乏運動等都市人問題，令到心、肝、脾、腎得不到充分的能量去造血、統血、藏血。男女都有機會有血虛的問題，表面症狀會有手腳容易冰冷、面色萎黃、頭暈目眩、唇白無華、心悸耳鳴等。

中醫學認為血的生成是“中焦受氣取汁，變化而赤，是謂血”。可見人體之血源於水谷精微，所以血虛的朋友應選用具有補血養血功效較多的食物為合。



免費檢查及治療 糖尿病足及潰瘍

脈衝電磁療

參加此計劃的糖尿病友可免費接受足部微循環檢查。用高頻超聲波，透過影像量度足底部的皮下水腫；及用近紅外線光譜儀量度氧合血紅蛋白及血氧飽和度。優良的微血液微循環能把氧氣及營養順利傳送，保持足部神經健康，促進傷口癒合。檢查由註冊物理治療師主理。

檢查後，患有糖尿足部神經病變或潰瘍的參加者可在香港理工大學接受十二課脈衝電磁療或對照電磁療，為期四個星期，此治療改善血液循環及足部觸感覺，亦能有效加速糖尿病足部潰瘍癒合。

如果您：

- 1) 十八歲或以上；及
 - 2) 確診糖尿病；及
 - 3) 感到足部有麻痺的感覺；或
 - 4) 患有糖尿病足部潰瘍
- 可能適合參加此計劃。

但如果您曾經：

- 1) 中風；或
 - 2) 正接受洗腎治療；或
 - 3) 曾接受過下肢手術；或
 - 4) 有酗酒習慣；或
 - 5) 有抽煙的習慣
- 便不適合參加此計劃。



是次檢查及治療的費用全免。

報名及查詢，請致電 8106 1088。

肉類選擇：

- 豬肝 — 補肝明目、養血補血
- 羊肉 — 益氣補虛、溫中暖下
- 雞肉 — 溫中益氣、補精添髓
- 蛋類 — 補腎強骨、益補氣血

果品類選擇：

- 桑棗 — 補肝益腎、滋陰養血
- 車厘子 — 補血養血、豐富鐵質
- 葡萄 — 益補氣血、強壯筋骨
- 龍眼 — 補益心脾、養血安神

菜素類選擇：

- 金針茶 — 活血益志、解毒減肥
- 黑木耳 — 補氣益智、活血止血
- 菠菜 — 豐富鐵質、補血第一
- 黑豆 — 養血補腎、生血烏髮

中藥類選擇：

- 當歸 — 補血活血、調經止痛
- 桑寄生 — 養血補腎、強筋骨
- 熟地黃 — 補血滋陰、益精填髓
- 阿膠 — 補血滋陰、止血安胎

以上食物在日常飲食中應注意調配，儘量做到食物的多樣化，吸收不同食物的營養素。補血的食療的確有很多，最出名的有四物湯(當歸、川芎、白芍、熟地)，但必須要了解本身的體質，所謂虛不受補，過份進補可能會有反效果。除了食療以外，平時要有充足的睡眠，每天要有適當的運動，幫助血氣運行順暢。

介紹以下幾種既簡單又容易烹調的補血食療，有茶療、菜餚、湯水作參考。

肝杞蒸蛋

材料：豬肝100克、雞蛋2隻、枸杞子20克、熟火腿10克，清湯200克，胡椒粉、食鹽、蔥、薑汁等適量。



做法：豬肝洗淨後橫剖開切片，去掉筋膜和脂肪，加醃味料；雞蛋打後加入清湯，將所有材料放進鍋中蒸20-30分鐘即可。

功效：補肝養血

注意：若要蛋液蒸出來的效果滑一點，蛋液用濾網過篩二次

當歸枸杞茶

材料：當歸3克、枸杞子9克、紅棗5粒(去核)。



做法：將當歸、紅棗放進鍋中，加水煲30分鐘即可；枸杞子應後下，焗5分鐘後可代茶飲用。

功效：補血調經、美容養顏

參棗淮山百合湯

材料：黨參15克、紅棗(去核)10粒、百合15克、淮山20克、雞一隻或豬瘦肉100-150克。



做法：黨參、紅棗先洗淨；百合、淮山洗淨後浸水2小時(去硫磺)；肉類洗淨後出水；把所有材料一起放入鍋內，加適量清水，武火煮沸後，轉用文火煮1-2小時，調味即可。

功效：補氣養血、滋陰健脾

注意：雞會比較偏補及溫燥一點，適合體質虛弱人士；豬瘦肉比較溫和，適合一般人士；要了解自己的體質才作出選擇吧！

關注血糖水平



瑞士製造

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^{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^{3,4}



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 diets in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes (Position statement) Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014
4. 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



認識低血糖



相信不少朋友都曾聽說過「低血糖」這名詞，而對一般健康人士而言，出現低血糖情況並不常見，除非本身餐與餐之間分隔時間太長、奉行節食減肥、甚至參與絕食行動均會增加低血糖出現的機會。不過，有趣的是，並不是太多都市人相信原來最容易出現低血糖現象的人士均為糖尿病患者！究竟低血糖有哪些成因？如果出現低血糖狀況，糖友又應怎樣應對呢？

導致低血糖的成因

低血糖的定義是當血液中葡萄糖濃度跌至4度 (mmol/L) 以下，如不及時處理，會導致昏迷。論在糖友生活當中而言，一些常見導致低血糖的原因包括：

- 耽誤或不進食正餐及小食
- 澱粉質攝取不足
- 運動過量，以致燃燒較正常為多的糖份量
- 降糖藥物的改變
- 錯誤估計胰島素份量
- 注射胰島素後立即進行浸浴、淋浴或熱水浴，加快胰島素吸收
- 腎臟衰竭所引致之胰島素停留於體內時間過長
- 胡亂服用一些擁有降血糖能力的藥材如人參

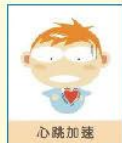
坊間有些偏方建議戒掉進食澱粉質，其實大錯特錯，因若果糖友攝取不夠澱粉質，隨時出現低血糖。此外，若果正在服用降糖藥以及一些具有降血糖潛能的中藥藥材或補充劑，必須諮詢醫護人員。



眩暈、顫抖



冒冷汗



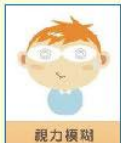
心跳加速



發抖、無力



頭暈



視力模糊

如何辨識低血糖症狀？

血糖過低症狀普遍都相當明顯，常見症狀包括：

- 感到饑餓或胃部不適
- 冒汗
- 心跳加速
- 雙手或身體顫抖
- 臉色蒼白
- 強烈焦慮感
- 頭痛
- 難以清晰思考、集中
- 休克



糖尿病患者當發生低血糖時，最好選用升糖丸及升糖軟膏，因為升糖速度較快。

如何處理低血糖情況？

血糖持續過低有機會引發昏迷，甚至死亡，故此當低血糖出現時，必須保持冷靜，儘快進食一些能迅速提升血糖的食物或飲料如砂糖、糖果、朱古力、葡萄糖水、高糖汽水等，進食後約15分鐘再「篤手指」，檢測血糖水平是否升回4度或以上水平。

要注意的是，因市面上有不少無糖飲品、無糖零食等「健康之選」，但面對低血糖情景，切忌選取這類標榜無糖、低糖的類別，因這類別食品雖然具有甜味，但卻不能迅速地提升血糖水平。

希望各位謹記，低血糖現象屬緊急情況，處理目標是於最短時間內提升血糖水平，避免昏迷的出現，所次，當發生低血糖時，選擇食品或飲料就要講求「救命」，並不講求「健康」！

如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽 www.ilegendgroup.com、www.facebook.com/LLEGENDGROUP

或致電 8202 8303 查詢。

如何挑選與保存雞蛋？

雞蛋幾乎是家庭必備的食材，但如何挑選與保存雞蛋呢？以下的問題，大家不妨試一試回答，可能自己一直搞錯了。

1. 褐殼蛋的營養價值較高？

雞農指，雞蛋之所以分成褐色與白色，是因為母雞的顏色關係，褐色的雞就下褐色的蛋，白色的雞就下白蛋，並不是一般認知的，褐色蛋就是土雞蛋。

2. 粗殼蛋是否新鮮一些？

不少人認為雞蛋要挑粗殼的。雞農表示那是錯誤概念，粗殼其實可能是老母雞下的蛋、或是快生病的徵兆。相反的，蛋殼表面光滑表示母雞較年輕健康。

3. 雞蛋可以存放多久？

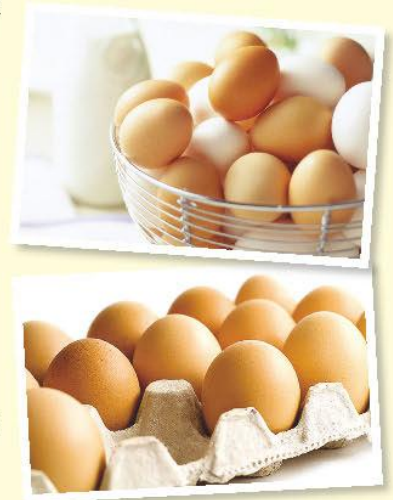
雞農說，購買雞蛋後必須立即放入雪櫃，冷藏的蛋可放2至3個月。相反，沒放入冷藏的話就要快速食用，否則新鮮度容易退減。

4. 怎樣放在雪櫃的蛋格？

雞農又指，冷藏保存時，蛋的尖端應要朝下放，因為鈍端有個氣室，若放在上面的話比較能夠保持鮮度。

5. 怎樣分辨雞蛋的好壞？

當打出來的雞蛋，蛋黃堅挺飽滿，而蛋白則富有彈性，則表示這隻雞蛋十分新鮮。相反，蛋黃塌了，而蛋白水汪汪的，則是一隻不太新鮮的雞蛋。



Puracyn®Plus是專業的傷口護理產品，用自身免疫細胞分泌的天然物質-次氯酸，集清潔傷口，消毒及促進癒合功能於一身¹，能有效在極短時間內殺滅細菌及微生物²，加速傷口癒合³。

Puracyn® plus 倍療善

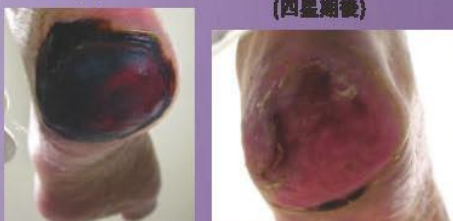
PROFESSIONAL FORMULA

新一代傷口護理專家
糖尿病患者福音



26/7/2014

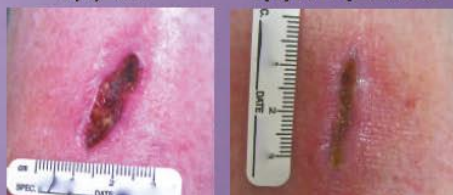
26/8/2014
(四星期後)



82歲的高血壓及糖尿病女患者

3/6/2014

1/7/2014 (四星期後)



72歲的二型糖尿病女患者



Puracyn®Plus 倍療善已通過美國食品藥品監督管理局(FDA)認證，有效針對以下傷口處理問題

- ✔ 糖尿病患者身體潰瘍
- ✔ 慢性傷口潰瘍
- ✔ 一般傷口護理
- ✔ 一級或二級灼傷
- ✔ 手術傷口快速癒合
- ✔ 擦傷和輕微的皮膚過敏
- ✔ 壓瘡及長期臥床引致傷口

不含酒精或碘

無毒性及刺激性

不含類固醇或抗生素



產品查詢熱線: 2328 8191

www.puracyn.com



此產品沒有專利 (請參閱及參閱條例) 或《中國商標法》註冊。為止此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行註冊而獲受保護。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

¹Source: Innovacyn Technical Report ITR017-14

²Source: Innovacyn Product Fact Sheet

³Sellon JB et al. (2006) J Wound Care 15(1):33-7

關愛糖尿病行動花絮 2016年10月-12月

糖尿病患者一般並無明顯徵狀，當中可能出現的徵狀包括：口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦等，如果你有以上徵狀，擔心自己患上糖尿病，可透過篤手指量度血糖作一個糖尿病初步風險評估。

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，過去2016年10月至12月份，分別到以下各區，為超過1300位市民提供免費篤手指，檢血糖，量血壓等服務，加強區內市民對糖尿病的關注及認識。



天水圍天耀廣場



馬鞍山頌安商場



荃灣悅來坊商場



天水圍天耀商場



青衣長發商場

會內活動



天使廚房 - 適糖奶凍示範班



天然香水及護手霜
DIY 製作班(成品)



植物營養素的力量



新春利是封吊飾製作班

糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

倍療善

- 專業的傷口護理產品，集清潔、消毒及促進癒合於一身，為傷口提供全面保護。
有效針對以下傷口處理問題：
- ✓ 糖尿足部潰瘍
 - ✓ 慢性傷口潰瘍
 - ✓ 一般傷口護理
 - ✓ 手術傷口快速癒合
 - ✓ 擦傷和輕微的皮膚過敏
 - ✓ 壓瘡及長期臥床引致傷口



Fangks 無糖朱古力奶

- ✓ 選用Natvia 100%全天然代糖
- ✓ 低卡路里
- ✓ 含7種維他命及礦物質
- ✓ 不含麩質
- ✓ 不含人造色素及香料
- ✓ 澳洲製造



Pic solution 胰島素注射針咀 4mm 33G

- ✓ 目前 33G 全球最幼胰島素注射針咀
- ✓ 適合所有胰島素注射筆
- ✓ 意大利製造



無糖體驗日午餐活動花絮

活動：無糖體驗日午餐

日期 & 時間：2016年11月12日，下午12時至2時

地點：荃灣悅來酒店

今年我們再次於悅來酒店舉行無糖體驗日午餐，同時亦為「無糖新煮意 SUGAR FREE COOKING」進行揭幕儀式，希望各位除了支持一年一度的無糖體驗日，平時在家也可以製作出美味的無糖菜式，為自己及家人的健康作儲備。

在此，再次感謝每位參加者支持，為糖尿天使籌的慈款\$31,670.00，最高籌款額的參加者石韻英，共籌得善款\$3,820.00，本會將送出紀念品以示感謝！



現場facebook直播，未能出席的朋友一樣可以感受現場氣氛



嘉賓河國榮先生，Kammie，河國榮太太及李華明太平紳士合照留念



信諾環球保險行政總裁 Mr Austin Marsh 及糖尿天使主席 Kammie 主持 SUGAR FREE COOKING 揭幕儀式



謝偉俊議員及白韻琴姐姐今年再次支持無糖體驗日



SUGAR FREE COOKING 揭幕儀式



全場舉杯為無糖體驗日揭開序幕



一眾嘉賓舉杯為無糖體驗日揭開序幕



參加者對午餐讚不絕口！無糖一樣美味



參加者合照留念



何偉滔營養學家現場主持問答遊戲，讓大家認識什麼是游離糖



悅來酒店精心炮製無糖午餐



全體大合照

糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2016

今年的糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華2016完滿結束，是次嘉年華會與無糖體驗日一同成功舉辦，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。

舉辦日期：2016年11月11-13日(星期五、六、日)

舉辦地點：荃灣荃華街悅來坊商場地下及B1

特別鳴謝：

糖尿天使顧問：何偉滔營養學家

吳文琦營養學家

天使廚房導師：

Kammie Yu

May Ng



義工合照

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

Ascensia Diabetes Care

雀巢香港有限公司

香港益力多乳品有限公司

InsuJet™

柏沛樂蘋果果膠

安活生物科技

足科矯型有限公司

理想醫療有限公司

金科國際公司(BRAZINI)

伯盛科技有限公司

8765 糖尿病檢測中心

大象集團香港有限公司

金鋼兄弟集團

Fresenius Kabi Hong Kong Limited.

香港大塚製藥有限公司

TYW Enterprises Limited

迪高(香港)發展有限公司

能量站健康管理中心

維持健靈

金源米業有限公司

常康健工房有限公司

GemVCare

藝生有限公司

鳴謝以下支持機構 (以下排名不分先後)：

勵進國際培訓學院

香港公共營養及食療養生師專業協會

一視瞳仁慈善基金有限公司

香港公開大學護理學系

東華學院護理及健康科學學系



天使廚房清炒蓮花白 - May Ng



天使廚房全麥適糖蛋撻仔 - Kammie



糖尿病教育資訊攤位



糖尿足檢查



免費篤手指驗血糖、量血壓





運動講座-「減糖消脂」仲展操
吳文琦小姐運動醫學及健康科學碩士



會場人山人海，十分熱鬧



義賣攤位



大批市民等候免費篤手指
驗血糖、量血壓



健康講座 - 「共振音樂·能量養生」
陳淑萍醫學共振音樂治療師



「糖尿眼之外」- Dick Lo 註冊視光



「認識糖尿病傷口護理的
最新科技」- 錢寶生教授



各類相關糖尿病食品或用品特賣



視力篩檢



現場免費腎功能風險評估



「糖友用膳秘笈」- 何偉滔營養學家



「今日新發現控糖不再慌」-
馬圓註冊營養師

羅漢果水能治療糖尿病？

常常有病友問我，網上一直瘋傳飲羅漢果水能治療糖尿病，是否真的？我可以肯定的答你：「如果是真的，糖尿天使無須存在了！」不過，羅漢果確實適合糖尿病患者食用，而且有很好的營養價值，絕對是天然的保健食品。

近年研究發現，羅漢果含有不少微量元素及特殊的抗氧化物質，當羅漢果進入體內，抗氧化物質就會與遊離基結合，能清除游離基的氧化作用，解除發病隱憂，羅漢果對因游離基氧化而引起疾病如高血壓、糖尿病、胃病、便秘、肚瀉、炎症、哮喘、敏感症等等，都有一定的舒緩療效，亦可潤腸通便，清熱瀉火，生津止渴。

羅漢果一直在流傳可治療糖尿病，原因相信是它可用作提供甜味的材料，羅漢果含有羅漢果苷，令其帶有甜味，它的甜度是蔗糖的一百二十五倍，落少就足夠，而且可以受熱烹調，加入做湯、甜品及糖水，或是製成羅漢果糖等都非常適合，而它亦屬於低熱量低脂肪，絕對適合肥胖或糖尿病患者食用，但是要說它能更治糖尿病，那就斷章取義了！

不過，大家選購羅漢果時也要注意，要選擇大粒、完整，黃褐色的果實，味道才甘甜，搖時不會有響聲，如果有響聲，表示不新鮮或有蟲蛀，偶爾也會看到有新鮮羅漢果售賣，原來用經焙乾或曬乾的羅漢果較新鮮的好，因羅漢果本性屬寒涼，所以焙乾後其實可減低其涼性，藥效亦較理想，由於偏寒涼，因此用作煲湯較合適，亦可將其切開煲水煲二十分鐘，當水飲用，味道清甜，而且生津止渴，潤肺化痰，增強免疫力！絕對是天然保健飲料。



想重看更多「健康微言」，請到以下網址：www.aod.org.hk

Diben 胰保力
DRINK | POWDER 關注血糖營養品及粉

德國製造
MADE IN GERMANY

關注血糖的你 早餐有得揀？

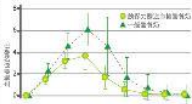
每日早餐之選
早餐 A
早餐 B
早餐 C
麥皮



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，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)



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. Meyer, F. Folcher, K. Virmann, E. Pastana. 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(澳洲藥及毒藥條例)或(中醫藥條例)註冊。為此產品作出的任何聲稱均沒有經過註冊而接受審核。此產品並不能作診斷、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

春夏潮濕悶熱，最想有支冰凍飲料解暑，秋冬天氣乾燥，如果有杯暖笠笠嘢飲就最窩心了。香港人一年四季都習慣手執一支解渴飲品，近年茶道大受歡迎，除抹茶、奶茶外，中茶、果茶等也越出越多，但選擇眾多，一些看似健康的茶品，飲得太多反而會攝入過多糖份！

例如香港人愛飲的紙包裝菊花茶亦接近高糖飲品。世界衛生組織建議成年人每日糖份攝取量佔每日熱量攝取5%以下，約25克。如每日飲兩包菊花茶，其糖份已接近成年人一日的糖份攝入量。

大家平常都愛喝哪些茶呢？

Sugar Free Day 無糖至營知多d 之 飲品篇

智選解渴飲品

飲品糖含量

每100g含糖低於0.5g	超過7.5克糖 高糖	每100g含糖高於5g
每100g含糖低於0.5g	不超過5克糖 低糖	每100g含糖高於5g
每100g含糖低於0.5g	不超過0.5克糖 無糖	每100g含糖高於5g

飲品來源：消費者委員會

*世衛建議，成年人每日糖份攝取量佔每日熱量攝取5%以下，約25克。
*熱量攝取量視乎個人活動量計算。

天使的小貼士：如何選擇才能飲得健康？

1. 留意飲品標籤中的糖含量，選擇合適的飲品以配合個人需要。
2. 點餐時，可要求食肆提供「少糖」或「無添加糖」的飲品，或把糖或糖水分開送上。
3. 留意飲品的份量。如份量超過個人一般飲用的份量，或飲品是大瓶裝，可考慮分數次飲用或與他人分享。
4. 保持均衡和多元化的飲食，限制食用添加大量糖份的飲品。

信諾耆安人壽保

信諾耆安人壽保專為55至85歲人士而設。每日保費可低至約港幣16元*，便可讓受保人為將來作好準備，給摯愛留一份心意。讓您及家人少份擔心，多點安心。

- ✎ 保證承保，保障至100歲
- 👉 無需驗身，不問健康狀況
- 💰 保費保證不變

一人9折 二人8折



信諾環球 真·繫同路人

投保專線：8107 0780
即時報價及投保：www.55to85.com

*此保費以55歲女性準受保人投保基本計劃之計劃1及投保額港幣3萬元計算，並不包括任何保費折扣在內。
信諾耆安人壽保為一份人壽保險計劃而非儲蓄計劃，意指您所繳交的保費或會視乎您持有的保單年期，可能超過您可獲支付的保障金額。
只接受持有香港身份證人士投保，若受保人在保單有效期間身故方可獲得人壽保障賠償。
以上保險計劃由信諾環球人壽保險有限公司承保。此宣傳廣告只提供保險計劃及條款之簡介，並不是保單合約。有關條款、細則及不保事項詳情，請參閱保單條款。

醫院管理局中醫服務

為配合政府政策促進中醫藥以「循證醫學」為本的發展，以及為本地中醫藥學位課程的畢業生提供實習培訓，醫管局(醫管局)自2003年起逐步在全港18區設立中醫教研中心。中醫教研中心由醫管局、非政府機構和本地大學，以三方伙伴協作的模式，由非政府機構營運。現時全港18區每一區都已設有一所中醫教研中心，為市民大眾提供中醫服務。在2013/14財政年度三方協作的中醫教研中心的應診病人人次總數已超過100萬人。

為協助政府汲取有關中西醫協作和中醫住院服務營運方面的經驗，醫管局獲政府委託推出「中西醫協作項目」先導計劃。先導計劃的第一階段在醫管局轄下的東華醫院、屯門醫院及東區尤德夫人那打素醫院推行，分別就中風治療、癌症紓緩治療及急性下腰痛症三個選定病種為醫管局的住院病人提供中西醫協作治療。

如市民欲選擇中醫治療，可自行致電中醫中心預約。有關收費詳情，請致電各診所查詢。

18區中醫中心：



	診所名稱	開放時間
香港區	東華中醫中心 香港上環普仁街12號東華醫院楊國璋樓地下及1樓 電話：2589 4700, 2589 4701	星期一、三、五 09:00 - 13:00, 14:00 - 19:00 星期二、四、六 09:00 - 13:00, 14:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
	鄧肇堅中醫中心 香港灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心2樓 電話：3553 3238	星期一、二、三、四、五 09:00 - 21:00 星期六 09:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
	東區中醫中心 香港灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院專科門診大樓地庫4樓 電話：3197 2000	星期一、二、三、四、五 09:00 - 13:00, 14:00 - 17:00 星期六 09:00 - 13:00 星期日、公眾假期 休息
	香港仔中醫中心 香港香港仔水塘道10號3字樓 電話：2580 8158	星期一、二、三、四、五 09:00 - 20:00 星期六 09:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
九龍區	牛頭角中醫中心 九龍牛頭角定安街60號牛頭角賽馬會診所4樓 電話：3107 4113	星期一、二、三、四、五、六 08:15 - 18:00 星期日、公眾假期 休息
	佛教醫院中醫中心 九龍樂富杏林街10號佛教醫院C座地下及閣樓 電話：2338 3103	星期一、二、三、四、五 10:00 - 19:30 星期六 10:00 - 19:00 星期日、公眾假期 休息
	西九龍中醫中心 九龍深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓 電話：2194 9911	星期一、二、三、四、五 09:00 - 19:00 星期六 09:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
	何文田中醫中心 九龍何文田愛民邨保民樓401-412號 電話：2193 7000	星期一、二、三、四、五 09:00 - 13:00, 14:00 - 19:00 星期六 09:00 - 13:00, 14:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
	油尖旺中醫中心 九龍佐敦加士居道30號伊利沙伯醫院R座9樓(衛理道入口) 電話：2618 7200	星期一、二、三、四、五 09:00 - 19:00 星期六 09:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
新界區	仁濟醫院 - 香港浸會大學中醫教研中心 新界荃灣仁濟街7-11號仁濟醫院C座4樓 電話：2416 0303	星期一、二、三、四、五 09:00 - 19:00 星期六 09:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
	大埔那打素中醫中心 新界大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素醫院J座地下 電話：2663 0004	星期一、二、三、四、五 09:00 - 13:00, 14:00 - 18:30 星期六 09:00 - 13:00, 14:00 - 18:00 星期日、公眾假期 休息
	將軍澳中醫中心 將軍澳坑口寶寧里2號將軍澳醫院日間醫院大樓6樓 電話：2701 1020	星期一、二、三、四、五 08:30 - 19:30 星期六 08:30 - 17:30 星期日、公眾假期 休息
	元朗(容鳳書)中醫中心 新界元朗西菁街26號容鳳書健康中心3樓 電話：2478 5769	星期一、二、三、四、五、六 09:00 - 13:00, 14:00 - 19:00 星期日、公眾假期 休息
	仁愛分科中醫中心 新界屯門屯利街6號仁愛分科診所5樓 電話：2430 1309	星期一、二、三、四、五、六 08:00 - 18:00 星期日、公眾假期 休息

新界區	下葵涌中醫中心 新界葵涌麗祖路77號下葵涌分科診所及特殊教育服務中心地下 電話：2370 2216	星期一、二、三、四、五 09:00 - 19:00 星期六 09:00 - 17:00 星期日、公眾假期 休息
	粉嶺中醫中心 新界粉嶺璧峰路2號粉嶺健康中心7樓 電話：2670 2130	星期一、二、三、四、五 09:00 - 17:00 星期六 09:00 - 13:00 星期日、公眾假期 休息
	沙田(大圍)中醫中心 新界沙田大圍文禮路2號沙田(大圍)診所地下 電話：2479 2126	星期一、二、三、四、五、六 08:30 - 18:00 星期日、公眾假期 休息
	東涌中醫中心 新界大嶼山東涌富東街6號東涌健康中心1樓 電話：3188 5383	星期一、二、三、四、五、六、日、公眾假期 08:00 - 18:00

識食飯堂

Kammie

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)

蒜子浸菠菜

材料：

- 菠菜1斤
- 蒜頭2顆

做法：

1. 將菠菜洗淨切走根部。
2. 水滾下菠菜及蒜頭，待翻滾下鹽調味即可。
*熄火後可加少許初榨橄欖油。



花甲冬瓜湯

材料：

- 花甲1斤
- 冬瓜1斤
- 薑2片

做法：

1. 花甲用鹽水浸半小時作吐沙，然後過水備用。
2. 冬瓜洗淨去皮切件，水滾後先放冬瓜及薑片，待滾至冬瓜脫身，再加花甲，滾至花甲開口即可下鹽調味熄火。
*可用蜆代替花甲，同樣清甜。
*怕腥味的可多加薑片。
*花甲是高蛋白、高微量元素、含豐富鐵和鈣，而脂肪低，利尿消腫，與冬瓜有協同效應。

涼瓜排骨

材料：

- 涼瓜1斤
- 排骨1條約300g
- 豆豉幾粒
- 紅椒1隻

做法：

1. 排骨洗淨瀝水，用少許鹽、豉油醃10鐘備用。
2. 涼瓜洗淨去蒂切件備用。
3. 壓爛豆豉，加水3湯匙、切碎紅椒、代糖、鹽各半茶匙混合後備用。
4. 燒熱鍋後先放排骨煎至7成熟，再放涼瓜，蓋上鍋蓋焗至全熟，最後加入豆豉醬炒勻即成。
*豆豉是醃製品，但用少量不會太大影響的。



林先生問：端午節快到，市面上有多種不同穀物的粽子，如十谷粽、紫米粽等，請問糖尿病人吃這些粽的份量是否可以比傳統的咸肉粽多一些？

何偉滔營養學家答：傳統鹹肉粽主要以糯米作為原材料，而糯米的升糖值相當高，因此於糖尿病人容易導致血糖急升。相反，十穀粽和紫米粽主要以高纖維雜糧製作而成，升糖值較低，但其碳水化合物含量是相同的。

王小姐問：聽聞吃粽伴茶有減糖作用，是否真的？

何偉滔營養學家答：過往科研結果還沒有充分數據去證實喝茶能降低餐後血糖，但曾經有研究指出飲用黑茶/紅茶能刺激餐後胰島素分泌，從而協助降低血糖。如這屬實，理論上吃粽時配合黑茶/紅茶是有幫助的。

食粽小竅門 - Kammie

食前準備：

先篤手指測血糖，確保血糖正常，若然食前已超標，咁就唔好食啦！

打底準備：

先食些含水溶性纖維的食物打底，因水溶性纖維有助阻慢血糖升幅，而且可增加飽肚感，咁就唔會食咁多啦！

選粽方法：

1. 有咁細隻揀咁細隻，千祈唔好貪大隻，記住食得越大隻越容易超標！
2. 雜穀粽、紫糯米或黑糯米粽纖維較白糯米高，升糖指數亦較白糯米低！
選擇素粽較傳統的理想，因為脂肪較少。

溫馨提示

- 切忌食粽伴粥，因為糯米和粥同屬升糖指數高之食品，食咗真係步步高升了，係升血糖個升！
- 水溶性纖維食物包括一般五穀類、菌類及蔬菜類。





會員申請表

政府註冊慈善團體 糖尿病大使 <http://www.aod.org.hk>

會員編號 _____ 入會日期 _____

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)

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

家屬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

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 _____

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406485-200，將入數紙及表格傳真至2385 8522辦理，或郵寄至葵涌葵豐邨日景樓2樓4號舖。支票抬頭請寫「糖尿病大使有限公司」。
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。

本人樂意捐助會費款項 \$100 \$300 \$500 \$ _____

*凡捐款\$100以上均可獲發打稅收據

本人願義務協助會以下工作：

中心當值 各類活動義工 電話諮詢 處理/包裝會訊 其他 _____

資訊收取選擇項 **【請友之親友及電子月報者請看選擇資訊及最新消息(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有關尿便的資訊。(包括禮友之訊、電子月報、產品及活動推廣)】**

郵寄 電郵 (Email) SMS

葵涌葵豐邨日景樓2樓4號舖 申請人簽署： _____

Tel: 8106 1088 Fax: 2395 8522 E-mail: info@aod.org.hk

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：8108 1088



細則：

數量有限，送完即止

優惠券有效期至 2017 年 6 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

憑此優惠券於「糖尿天使」

憑券買 1 支 1L 巴西尼葡萄汁送 300ML 巴西尼葡萄汁乙支

BRAZINI 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
- 無加水稀釋
No dilution with Water
- 無添加化學劑
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，不能疊摺使用
2. 憑券買 1 支 1L 巴西尼葡萄汁送 300ML 巴西尼葡萄汁
3. 此優惠券影印本無效
4. 數量有限，售完即止，保留最終決定權
5. 此券有效期至 2017 年 12 月 31 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



\$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，
即享 \$5 折扣優惠。



優惠條款及細則：

數量有限，售完即止。

優惠券有效期至 2017 年 6 月 30 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 2 樓 4 號舖

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：

免費試用裝 3 包

數量有限，送完即止！

ProPectin 資訊：www.propectinlife.com

查詢電話：2296 4528

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。



習慣 SOYJOY

LOW GI x SPORT

低升糖指數小食 = 頂肚 + 有效燃燒脂肪

SOYJOY 大豆果凍棒

優惠價 \$84 / 一盒 12 條 單一口味
原價 \$132 / 盒

優惠及細則：
1. 訂票或 10 盒或以上可享有免運費服務。
2. 如未有訂票 10 盒或以上，顧客需自付運費，運費會於訂單單上註明。
3. 顧客可自付運費或郵費。
4. 請以現金付款，並需繳交於貨商。
5. 訂票方法：請致電 28816209 查詢訂票，亦可 N30K 區 "SOYJOY Hong Kong" Facebook Fans Page 訂購。
6. 數量有限，售完即止。
7. 如有任何爭議，澳洲大糧製有限公司保留最終決定權。

Puracyn plus

PROFESSIONAL FORMULA

新一代傷口護理專家



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 Puracyn® Plus 倍療善 (120ml) 一支
(售價: \$280)

即送相同產品 (55ml) 一支
(價值: \$180)

「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



優惠條款及細則：
1. 數量有限，售完即止。
2. 此券只限使用一次，影印本無效。
3. 優惠有效期至 2017 年 6 月 30 日止。
4. 如有任何爭議，貴客請與原廠決定權。

關注血糖水平

憑此優惠券於特健藥專門店及專櫃
購買 1 盒「貳龍仁參」

減 \$10



產品及專門店查詢熱線
(852) 2901 6000

條款及細則

1. 數量有限，售完即止。
2. 優惠券有效期至 2017 年 4 月 30 日。
3. 此券不可與其他優惠同時使用。
4. 此券不得轉售他人、退款、兌換現金、其他產品及優惠。
5. 每次限用一張，影印本恕不接受。
6. 康特健藥總代理有限公司保留最終決定權。



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買倍速定關注血糖營養飲品 200 克 4 支裝

即減 \$5

「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：

優惠券有效期至 2017 年 6 月 30 日

每次限用一張，影印本恕不接受

Fresenius Kabi Hong Kong Ltd 及

「糖尿天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 2176 1912



活動預告

糖尿天使 2017年3月至7月活動預告

報名熱線：8106 1088

2017/004 講座 - 『足部痛楚不用怕』

足部痛楚相當普遍，很多人認為是退化和風濕，其實成因很多。是次講座分享針對不同成因治療方案及其療效，務求協助患者減低疼痛的程度及要動手術的機會。

日期：2017年3月4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：陳思華小姐(美國註冊足科矯形師)

收費：會員\$20 非會員\$40

備註：即場附加足部檢查



S2017/005 養生運動 - 護肝八式養生操

易學養生運動，簡單八式便能調節身心氣血，舒肝護肝。

日期：2017年3月11及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

講者：周偉霞太極導師

收費：會員\$40 非會員\$80

備註：請穿舒適便服運動鞋及自備飲用水。



S2017/006 給自己的禮物 - 園藝體驗工作坊

透過園藝體驗活動，放鬆減壓，同時可以增強自我欣賞、能力肯定的愉悅感。

日期：2017年3月31日(星期五)

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：基督教香港信義會「當生命遇上生命」計劃團隊

收費：會員免費(只限會員參加)

(此計劃由滙豐150週年慈善計劃 透過香港公益金資助)



S2017/007 糖友茶聚工作坊 - 糖尿知多點

定期舉辦的糖尿之友聚會，以互動遊戲方式學習健康知識。

並與大家一起享用低糖小食。

日期：2017年4月8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

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



2017/008 原味農作一天遊

原味農作一天遊

結合原始種植與原味烹調之健康秘笈



特色

- ✓ 認識原始種植法
- ✓ 認識不同營養素
- ✓ 親自採摘食材
- ✓ 品嚐原味烹調午餐
- ✓ 認識健康烹調法



- 每位參加者可獲贈一份農作物贈品。
- 參加者可自行選購農作物。
- 參加者須穿著休閒服及鞋。

報名熱線：8106 1088

日期：4月15日(星期六)

時間：早上10:00-3:30

(早上10:00元朗西鐵站集合，自製乘坐輕鐵至屏山站，步行30分鐘抵達田園)

地點：元朗屏山唐人新村恭園農莊

費用：會員\$300(包括餐費、導賞)

導師：Kammie

改善健康，從改變飲食開始

改變飲食，從走向原味著手



2017/009 認識脂肪與膽固醇

現代人們對脂肪同膽固醇有著莫名的害怕，其實脂肪與膽固醇也有好壞之分，想知更多就不能錯過

日期：2017年4月29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：何偉光國家高級公共營養師

收費：會員\$20 非會員\$40



S2017/010 天使廚房 - 十穀一口粽製作班

日期：2017年5月20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：曾秀萍女士

收費：會員\$80 非會員\$160

備註：每位參加者可有4隻一口粽帶走。



S2017/011 糖友茶聚工作坊 - 醃份換算應用

用圖像讓會員對醃份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。並與大家一起享用低糖小食。

日期：2017年5月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

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2017/012 Kammie主理 - 識食飯局

日期：2017年6月5日(星期一)

時間：下午1:00-2:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主理：Kammie

收費：會員\$150(只限會員參加)



S2017/013 天使廚房 - 適糖全麥杯子蛋糕示範班

日期：2017年6月10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 Yu

收費：會員\$30 非會員\$50 *** 圖片只供參考



S2017/014 天然香薰驅蚊手工皂及噴霧DIY工作坊

夏天又濕又熱，蚊蟲容易滋生，親手製作天然香薰驅蚊手工皂及噴霧，保護自己和家人的健康，免受蚊蟲滋擾。

日期：2017年6月24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：陳梓瑛專業香薰導師

收費：會員\$100 非會員\$160

備註：每位參加者有一件手工皂及一支噴霧成品



S2017/015 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無咗好食。教大家精讀標籤之餘，仲會一起享用低糖小食。

日期：2017年7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

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



改善健康，從改變飲食開始
改變飲食，從走向原味著手

Kammie