



免費贈閱

2019年3月

糖友之訊

34

DIABETIC MESSAGE



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
朱恩中醫博士
張家年心理學家
李家樑牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿病專科醫生

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)
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：

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。
前期糖尿病的指標	5.7-6.4%	5.6-6.9mmol/L	7.8-11.0 mmol/L	
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 11.1mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11.1mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

血糖值(mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6.1-7mmol/L	7.1mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	10.1mmol/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

資料來源：美國糖尿病協會、世界衛生組織

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

2019年1月，我被邀請出席在曼谷舉行的「亞太糖尿病護理」研討會作主講嘉賓之一，我是香港唯一的代表，今次研討會雲集了亞洲不同國家的糖尿專科護士、醫生、病人等，一起交流及分享經驗，我實在感到非常榮幸，我除了分享控制血糖的心得外，我當然也把握機會，帶領「糖尿天使」衝出香港，邁向亞太地區！

去年我向大家募捐，為網站進行修輯，我謹代表糖尿天使感謝捐款的會員。網站修輯工程已完成，而且網購功能亦已展開服務，大家可以瀏覽重整的網站，資訊內容非常豐富，也希望大家多多分享及推薦給你的朋友。

去年12月，「監控血糖168計劃」推出，已參加的會員都非常滿意，因為計劃能準確地反映出血糖在過去一星期的情況，令一直以為自己控制達標的會員有另一番體會，服務除了安排糖尿專科醫生解述報告外，還有我為大家分析及指導你的日常飲食，假如你血糖未能達標，又或是你想更清楚了解自己的血糖情況，都歡迎大家把握機會報名參加。



由2018年10月1日至2019年1月31日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
陳愛儀	500
江文輝	300
MABEL LEUNG	400
江文輝	100
馬淑華	500
香港益力多乳品有限公司	5925
劉炳勳	300
黃靜吟	500
陳雅玲	200
SAU KWAN LAU	100
YAU WAI LAM	400
黃素蓮	100
梁嘉俊	100
尹潔霞	100
陳惠嬌	100
YAU KWAI CHING (伍太太)	1000
何建華	200
張立華	400
LUI SHUI FAN CHRIS	300
LAU CHUN MEI	300
	HK\$11825

無糖低糖甜在心農曆新年送禮

收據上姓名	金額
CHOW HAU YU	500
CAROL YIP	500
CHEUNG WAI MING	1000
WAN KIT HA	100
古新儀	100
陳惠賢	100
LAM CHIN FAI EDWIN	500
羅華喜	500
WONG YAT CHUI LOUISE	1500
林慕雲	200
WONG MAN CHUN	14500
SIU CHUN YUE	500
WONG SZE CHAI PETER	1500
TOTAL ENERPRISE LTD	5000
張立華	700
成知求	500
日田企業(香港)有限公司	500
李國強	500
	28700

重整及更新網站

收據上姓名	金額
劉炳勳	500
勞慧儀	500
劉炳勳	500
何炳李	200
馬夏娣	300
何翠杏	10000
張桂珍	200
	HK\$12200



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2019年4月		
4月5日(星期五)	清明節	暫停服務
4月19日-22日(星期五至一)	復活節	暫停服務
2019年5月		
5月1日(星期一)	勞動節	暫停服務
5月13日(星期一)	佛誕翌日	暫停服務
2019年6月		
6月7日(星期五)	端午節	暫停服務

2. 健康博覽會 2019

2019 健康博覽會繼續以治未病和趁早保健為重點，邀請各方面的權威從保健，預防，治療及康復等角度引導公眾關注健康，學懂趁早保健的好處，學會認識健康警號，養成未病先防，己病早治，既病防變等觀念，維護健康過好生活。

我們亦受邀請，會於健康博覽會設立攤位，希望可以傳播更多糖尿病資訊給大眾，令大家可以及早認識糖尿病，可以治未病，健康飲食。

*活動詳情請留意封底的活動預告

3. 糖尿天使網站

糖尿天使網站維修工程已經完成，多謝慷慨捐款支持的各位會員，捐款名單將於三月份糖友資訊內公佈。新網站除了為大家發放更多正確資訊外，同時提供網上購物功能，由於本會會員人數達至5000人，要將全部會員資料輸入網站是非常龐大的工作，由於我們人力資源有限，而我們相信當中有些會員是不會使用網購功能的，因此本會懇請各會員注意以下事兒：

1. 假如你將會使用網購功能或電郵接收會訊，請提供以下資料：

- 會員姓名
- 會員No.
- 聯絡電話
- 電郵地址

網址: <http://www.aod.org.hk/>

以傳真、電郵、Whatsapp、微訊或郵寄回給本會，本會方為辦理啟動。

2. 由於網上信用卡手續費昂貴，部份會員優惠價只限於親臨荔景中心購買方可享有。

4. 節目重溫

大家可以掃描以下QR CODE，訂閱我們Youtube頻道，重溫「糖友乜太與你」!



5. 亞太糖尿病護理研討會

Kammie帶領糖尿天使衝出香港，她被邀請參加在曼谷舉行的「亞太糖尿病護理研討會」分享控制血糖心得，今次研討會雲集了亞洲不同國家的糖尿專科護士、醫生、病人等，一起交流及分享經驗!





校園無糖體驗日 活動花絮

今年無糖體驗日走進校園，透過營養學家的健康講座、從攤位遊戲中學習，甚至無糖午餐的體驗，推廣無糖健康飲食。2018年10月及12月我們到訪以下10間中小學，超

過5400位學生參加，認識「游離糖」，健康作儲備。

上水鳳溪中學
中華基督教會協和小學
石籬天主教中學
紡織學會美國商會胡漢輝中學
聖公會馬鞍山主風小學
2018年全年我們共走訪了24間學校，超過10000位學生參加校園無糖體驗日。

中華基督教會扶輪中學
中華基督教會基智中學
佛教善德英文中學
荃灣官立中學
葵涌循道中學



中華基督教會基智中學



葵涌循道中學



中華基督教會協和小學

無糖低糖 甜在心

2019新年佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上新年祝福（賀年健康禮品包）給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。

今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得574份禮物，分別送到以下機構：

- 扶康會
- 康泰之家
- 明芯扶智之家
- 姚連生紀念宿舍
- 救世軍荔景長康綜合復康服務



Sugar Free Day 無糖體驗日

活動內容

學校可按喜好選擇一個或多項模式進行：



無糖午餐

「無糖飲食新一天，健康生活新體驗」學校自訂一天全校進行「無糖午餐」，讓師生共同體驗。



無糖飲食講座/工作坊

學校安排課餘時間於禮堂或課室舉行，藉著工作坊推廣無糖煮食，透過健康講座認識游離糖對健康的影響。



無糖飲食攤位遊戲

學校安排課餘時間於操場設立流動攤位，讓師生們透過遊戲認識日常食品含糖量，從而警惕，減少攝取。

如各中小學對此活動有興趣，
可致電 2385 8677 與本會聯絡。



此活動得到信諾環球人壽保險有限公司贊助



健康嘉年華

日期: 2018年12月19日(星期三)
地點: 深水埗聖安德烈小學
應「聖雅各福群會」邀請, 當日我們主要負責篤手指量血糖及血色素, 讓他們了解及關注自己健康狀況多一點。



測出糖尿眼 治療新知

日期: 2018年12月1日(星期六)
地點: 九龍美孚新邨美孚廣場三樓平台 P01-P02 號舖
活動內容包括:
李少雄眼科專科醫生講解糖尿眼治療新知。Kammie同大家分享糖友火鍋攻略, 之後大家一起吃實戰火鍋, 籍此提升糖尿病患者對糖尿眼治療方法的認識



綠色生活樂悠悠 嘉年華活動

日期: 2019年1月19日(星期六)
地點: 荔景村仰景樓對空地
活動內容包括:
應小童群益合邀請參加綠色生活樂悠悠嘉年華, 透過攤位遊戲讓居民了解「遊離糖」無處不在, 及日常生活如何避免, 減少攝取「遊離糖」。副主席 Susanna 更義務即場為荔景居民寫揮春賀新年!



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



糖友支援計劃

糖心行動基金

糖尿病是終身的疾病, 患者除了每天定時用藥外, 還要自行監測血糖, 生活及飲食自律, 才能控制血糖, 因此患者長期肩負起心理及醫療負擔! 「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃, 旨在提供福利、關懷給糖尿病患者, 為患者舒緩心理及經濟壓力。



糖友同行關懷服務

- 服務對象 糖尿病患者及其家人(新症優先約見)
- 服務內容 認識糖尿病及分享控糖技巧
- 收費 每一家庭每節45分鐘(每節\$60)

*每一家庭只限二次約見 *收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

胰島素針咀/採血針資助計劃

- | | |
|---|---|
| <p>受惠對象</p> <p>需符合以下全部條件:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 糖尿天使有效會員 ✓ 18歲以下小糖友或65歲以上長者 ✓ 非綜緩人士 | <p>資助形式</p> <p>每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採血針: 購買血糖試紙, 糖心行動基金送出相對數量採血針, 每次最多送出4盒(400粒)。 2. 胰島素針咀: 以買一盒送一盒形式資助, 由糖心行動基金送出, 每次最多送出2盒。 |
|---|---|

糖尿洗腎一次性慰問金

- 受惠對象
- ✓ 糖尿天使會員及
- ✓ 非綜緩人士
- ✓ 因糖尿病引起之洗腎患者 (確診須要洗腎不足1個月)

請繼續支持糖心行動基金

可將捐款支票寄回本會,
支票抬頭: 糖尿天使有限公司或到以下連結進行捐款。





管理體重為控糖護心的 「致勝之道」

黃品立 心臟科專科醫生

糖尿病是非常常見的慢性疾病，雖然它並無明顯症狀，但卻會靜悄悄地破壞血管，導致各種併發症，甚至帶來生命危險。要避免出現併發症，糖尿病患者除了要降低血糖水平外，亦要控制體重，因肥胖與糖尿病息息相關，負面影響一籬籬。

一般而言，體重超標、脂肪比例高及中央肥胖人士比一般人患上糖尿病、心臟病、中風及腎衰竭的機會高 3 至 6 倍。要判斷是否屬於肥胖，醫生會同時考慮患者的身高體重指數 (BMI) 及腰圍；以亞洲人士來說，BMI 大過或等於 23 則屬肥胖，而男性腰圍大於 90 厘米 (三十五寸半) 或女性腰圍大於 80 厘米 (三十一寸半) 即屬中央肥胖。

雖然糖尿病不會帶來即時死亡，但糖尿病患者的壽命比一般人短 10 至 15 年，而且它們大多死於心腦血管疾病；另外，腎病、癌症及感染亦是糖尿病患者的常見死因。

要管理糖尿病，醫生最常吩咐患者做的就是戒口及多活動，惟香港是一個美食天堂，食物價廉美味，實

在為患者帶來很大引誘；而且本港到哪裡都是交通便利，患者較少需要走很多路，令活動量不足。同時，本港是一個「資訊爆棚，知識貧乏」的社會，坊間各式的糖尿病資訊或包含很多誤解及偏方，所以患者應小心選擇正確的資訊及向你的醫生查詢。

對於一些改善了生活習慣仍未能控制病情的糖尿病患者而言，則需考慮用藥，因約兩成糖尿病患者會於 10 年內出現心臟病發及中風，以及約一成人死亡。在選擇糖尿病藥物上，傳統的概念是「只要能控制血糖水平就是好藥」，所以一般會使用二甲雙胍或胰島素等。不過，後來醫學界發現控制血糖水平不等如可以大量延長壽命及降低出現心腦血管疾病風險，因此近年出現的 SGLT2 抑制劑可說是一大突破，它會透過小便排走多餘糖份及水份，所以同時能達致降糖、降血壓及減重，更有研究證實它能降低患上心臟病及中風的機會。

最後，患者必須知道如何從管理生活習慣上控糖減重又護心，我們可以在飲食上應減少攝取熱量及澱粉質、多吃蔬菜及蛋白質；而在運動上，患者可考慮找教練協助，持之以恆及輕鬆地每天做 30 至 45 分鐘或以上的帶氧運動，更要不斷進步。



創新醫保為糖尿病人 提供全面保障



陳宇文先生
信諾香港行政總裁及
區域總經理

香港每10個人之中，便有一個糖尿病患者；現時全香港約有70萬糖尿病人，數字持續上升¹。據2016年資料，糖尿病是香港疾病的第10號殺手¹，且目前尚無根治的方法。患者只能透過飲食、運動、口服降糖藥、注射胰島素等長期治療控制病情，長遠面對龐大醫療開支。

糖尿病人有機會面對多種併發症而要進行不同治療及手術，例如患者需要「通波仔」，該手術費用便有機會達20萬元，對糖尿病人來說可謂沉重負擔。糖尿病人在購買醫療保險時，不時面對困難，包括被拒受保，而部分保險公司將已存在的糖尿病症列為不保事項，或加收難以負擔的額外保費。

信諾香港考慮不同客戶群的需要，提供市場較少為糖尿病及早期糖尿病患者度身訂造的醫療保險「信諾糖路同行醫療保」，保障已存在之糖尿病病症、為客戶提供可負擔的保費。最近計劃更新產品特色，讓15日至75歲人士投保，往後不論健康狀況有何改變，保證終身續保²；計劃不設終身上限，提供全面住院及手術保障，不論是否因糖尿病引

致的狀況。「信諾糖路同行醫療保」是市場獨有為1型糖尿病患者提供保障的產品，信諾香港希望讓1型及2型糖尿病，及糖尿病前期人士皆能獲得醫療保障，與客戶並肩面對糖尿病帶來的各種挑戰。

計劃亦提供健康管理建議，鼓勵客戶時刻掌握個人健康狀況。在續保時客戶可進行免費周年身體檢查，量度所有與血糖相關的關鍵風險；如檢查結果達標，客戶可獲高達港幣\$3,500的健康獎賞。

此外，投保人更可免費成為「糖尿天使」會員，可與其他糖尿病友一同參與不同的健康學習課堂及聯誼活動、相關的教育及支援，或以優惠價格購買糖尿病之食用品，同時冀得同路人在抗病路上互助互勉。

如須查詢「信諾糖路同行醫療保」詳情，請致電8102 2338。

了解更多



¹資料來源：醫院管理局

²只要信諾於基本保障及自選門診保障下仍繼續簽發新的保單，保單將會每12個月自動及保證續保。

信諾糖路同行醫療保

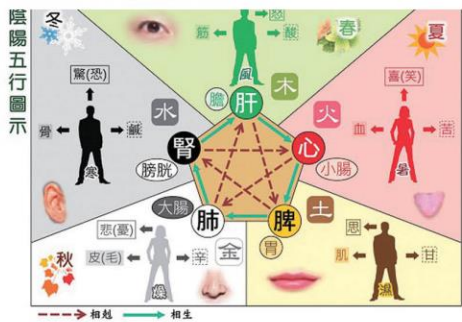
專為糖尿病前期及糖尿病人而設

- 不論健康狀況，保證每年續保
- 助您應付住院及門診醫療開支
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣\$3,500健康獎賞



五行養生飲食

五行分別為木、火、土、金、水。五行與自然界及身體的不同層面相互對應著，例如木與自然界中的春天、風、與人體中的肝、膽、眼及筋相對應。大家要養生就要認識以下的五行歸類表。



五行歸類表

五行	木	火	土	金	水
季節	春	夏	長夏	秋	冬
氣候	風	暑	濕	燥	寒
五臟	肝	心	脾	肺	腎
腑	膽	小腸	胃	大腸	膀胱
五官	眼	舌	口	鼻	耳
五體	筋	脈	肉	皮毛	骨
生長發育	生	長	化	收	藏
情志	怒	喜	思	悲	恐
五色	青	赤	黃	白	黑
官五味	酸	苦	甘	辛	鹹

五行要如何養生？

1. 順應天時
2. 天人合一
3. 根據五行的特性養生

木 — 春季食療

春季氣候的特點為溫暖多風、乍暖還寒。而春屬五行中的「木」，與肝臟相應。肝在志為怒、惡抑鬱而喜條達，所以春季時候要注意情緒的起伏，要以養肝、疏肝、柔肝為合。



春季養生食療：

平補溫補：核桃、大棗、圓肉、豬肝、海蝦

穀類選擇：玉米、蕎麥、燕麥、糙米

蔬菜選擇：芥菜、芹菜、韭菜、菠菜

建議湯水：紅蘿蔔粟米豬骨/瘦肉湯、玫瑰花茶

食療要訣：清淡飲食、舒肝利膽

飲食禁忌：油膩、溫熱（如羊肉）、辛熱食物（如花椒、炸物）

火 — 夏季食療

夏季氣候的特點當然是炎炎烈日、雨水充沛、萬物競長。夏屬五行中的「火」，與心臟相應，所以夏季容易心煩氣燥。



夏季養生食療：

蔬果選擇：茄子、胡蘿蔔

瓜果選擇：冬瓜、黃瓜、苦瓜、絲瓜

肉類選擇：魚肉、鴨肉、豬瘦肉

其他食材：馬蹄、黑木耳、藕、蓮子、番茄

建議湯水：西洋參淮山雪耳湯、洛神花茶

食療要訣：食苦味之物，以調心氣

飲食禁忌：味重油膩、溫熱助火（芥末、胡椒、辣椒、羊、鵝肉）

土 — 長夏食療

長夏氣候大多是暑挾濕、暑熱蒸濕，這個時候很多人都會感覺四肢倦怠、胸悶嘔惡、大便溏瀉。這是因為長夏屬五行中的「土」，與脾胃相應。由於天氣既熱又濕，朋友們的胃口都比較差。

長夏季養生食療：

蔬果選擇：絲瓜、黃瓜、莧菜、粟米

豆類選擇：扁豆、赤小豆、紅豆、綠豆

肉類選擇：豬肉、魚肉、鴨肉

其他食材：薏苡仁、蓮子、百合、淮山



建議湯水：冬瓜蓮子荷葉湯、紅豆薏仁茶

食療要訣：清熱解暑、健脾祛濕

飲食禁忌：冰凍飲品、肥甘厚味飲食（因為這都是助濕飲食）

金 - 秋季食療

秋季氣候以乾燥為主、由熱轉涼。皮膚亦顯得缺水乾燥、咽乾口渴、大便乾結、小便短少。秋屬五行中的「金」，與肺相應，所以在這段時間會較容易引致哮喘咳嗽、慢性支氣管炎、慢性咽喉炎復發。

秋季養生食療：

蔬果選擇：胡蘿蔔、菠菜、西洋菜、山藥、銀耳、豆類、菌類

水果選擇：雪梨、柚子、柿子

藥材選擇：百合、沙參、川貝、蓮子、南北杏、羅漢果、太子參

其他食材：甘蔗、白果、海帶、紫菜

建議湯水：羅漢果煲豬展湯、桂花茶

食療要訣：以滋陰潤肺、生津益氣為主

飲食禁忌：忌辛辣、油炸、酥香食品

水 - 冬季食療

冬季為一年最冷的季節，寒氣襲人、草木凋零、生機秘藏。寒為陰邪，易傷陽氣及傷及氣血的運行。朋友們容易在寒冷的季節引發心臟病、關節炎疼痛、皮膚乾裂、凍瘡等。冬屬五行中的「水」，與腎相應。這個時候就可以溫補肺、脾、腎，滋陰潛陽，忌食生冷食物。



冬季養生食療：

蔬果選擇：韭菜、白蘿蔔、黑木耳、菜心

水果選擇：雪梨、蘋果、橙、柚子

肉類選擇：羊肉、雞肉、鵝鶉、蝦

藥材選擇：黨參、人參、鹿茸、桑寄生、淮山、紅棗、杞子、蟲草

堅果選擇：核桃、栗子、花生、黑豆、芝麻

其他食材：桑椹、合桃、栗子

建議湯水：黨參烏雞湯、薑茶

食療要訣：進補氣血、溫補肺、脾、腎

飲食禁忌：不宜生冷、不宜過份燥熱

如對本會有任何查詢，歡迎聯絡：
香港公共營養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

低升糖指數首選
GI 只有52!

全天然火山米
種植於充滿營養
的火山泥土

ORGANIK INDONESIA

DIABETIC FRIENDLY
糖尿病友好

可能係世界上最好的
低升糖指數有機白米!

查詢熱線：☎:6818-3283 天然優品有限公司
www.OrganicRice.hk



台式飲品的高糖陷阱 - 水果茶

台式飲品對於香港人來說一定不陌生，由最初珍珠奶茶到現在的黑糖珍珠鮮奶，縱使同時有不少報導說它們的熱量及糖份「爆燈」，還是受盡市民的愛戴，甚至成為四季飲品。正因為它們的邪惡，很多市民〔包括「糖友」〕也開始健康地選擇半糖、微糖或轉戰另一種看似較健康的水果茶。所以，我們今日的主角就是水果茶。

單從名稱來看，你可能會以為它只是水果加茶：一杯飲品有茶喝又有水果吃，應該頗健康吧。但真相卻是，這些飲品一般是有添加糖〔一般加在茶裏及用事前浸過糖水的水果〕的，而且數量也不少。根據一間連鎖台式飲品網站裏提供的資料，一杯正常冰度水果茶大約

有60毫升糖水，相等於最少13茶匙沙糖，遠超出世界衛生組織建議的每天10茶匙沙糖。所以對於「糖友」來說，如果你們想喝水果茶，需要根據你們每餐可接受的糖份換算，最好選擇代糖或無糖〔即走甜 - 只有水果的糖份〕會比較理想。就算選擇了代糖或無糖版，如果能配合低升糖指數水果〔例如西柚、蘋果、橙、士多啤梨〕就更好。



除了糖份，從營養角度來看，那些製作過程不完全知道的水果茶也有兩個隱憂。第一，如果那些水果是預先切好而不是即叫即切，水果裏的抗氧化物質〔如維他命A、C〕會因為接觸空氣而慢慢流失。再者，如果一杯凍水果茶的製作過程是先放熱茶，再放水果，最後才放冰，熱力會加速維他命C的流失。熱的水果茶就更加不用說。

總的來說，對「糖友」而言，相比起珍珠奶茶或黑糖珍珠鮮奶，水果茶已經是一個較為好的選擇。只要選擇代糖或無糖茶、適當地控制飲用份量及智選水果種類，水果茶也可算是一個較為健康的選擇。此外，飲用水果茶那天應盡量避免於同一日飲用其他含糖飲品，這樣有助減低整天總糖份攝取。最後，也在此提醒各位「糖友」，飲用清水始終是最好的選擇，大家必須謹記。

Glucoclean 殼糖寧五層龍配方

- 供關注血糖的人士服用 -

GENforLIFE
Glucoclean
Salacia Complex Formula
殼糖寧
五層龍配方
- 供關注血糖的人士服用 -

內含外へ体の機能を調整します
・代謝を促進する
・血糖を下げる

30 Sachets

日本人気

減緩

糖質分解

腸胃機能

腸胃修復

促進

阻滯

脂肪吸收

自身調節

恢復

- 「五層龍」為斯里蘭卡國寶，日本人氣天然原料，供關注血糖的人士服用，以緩解進食後之憂慮
- 20年現代醫學臨床療效驗證 [12]，臨床證實，餐時服用五層龍提取物，或有助於穩定血糖 [13]

日本製造
日本GMP認定工廠生產

[1] J Trace Elem Med Biol. 2011; 25(3): 149-53
 [2] Nippon Rinsho 1996; 54: 79-84
 [3] J Am Coll Nutr 1997; 16: 404-410
 [4] Int J Mol Sci. 2010; 11: 1365-1402
 [5] Jpn. Pharmacol. Ther. 2015; 43(4): 535-540
 [6] Biol. Pharm. Bull. 2003; 26(8): 1105-1103
 [7] Biol. Pharm. Bull. 2010; 33(9): 1511-1516
 [8] J. Jpn. Assoc. Dietary Fiber Res. 1990; 3 (1): 13-19
 [9] Am J Clin Nutr. 2009; 89: 114-125
 [10] Eur. J. Nutr. 2007; 46(3): 133-138
 [11] Journal of Health Science, 2009; 55(5): 838-844
 [12] Phytother. Res. 2015; 29: 1888-1895
 [13] J. Jpn. Soc. Nutr Food Sci. 2000; Vol. 53(5): 199-205

產品沒有根據《藥物法及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為流行病學任何研究支持。此產品並不能治療、診斷或預防任何疾病。

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。

SoloSTAR® 方便易用 安全可靠



用前毋須搖晃¹



用完即棄設計¹



毋須替換筆芯¹



享受自在，
就是如此簡單。



全球銷量第一^{*, 3}



超過97%用家表示滿意^{†, 4}



獲美國FDA認可²

圖片僅供參考。注射筆上之標籤並非香港批核認可之版本，請以產品實物為準。詳情請向醫生查詢。

*截至2013年。

†數據來自一項綜合歐洲和加拿大用家對SoloSTAR的滿意度調查。滿意用家包括認為SoloSTAR優秀及良好的用家。

References:

1. Toujeo 300 units/ml solution for injection in a pre-filled pen (SoloStar) instructions for use. sanofi-aventis U.S. LLC. 2. Sanofi-aventis. Sanofi-aventis/SoloSTAR® insulin pen for Lantus and Apidra receives the prestigious GOOD DESIGN Award. [Press release]; 2008 Feb 14. 3. Data on file. 4. Hancu et al, JDST, Vol 5, Issue 5, Sept 2011



SANOFI

賽諾菲香港有限公司

香港數碼港道100號數碼港3座C區7樓706-710室

電話: (852) 2506 8426 傳真: (852) 2506 2537



關愛糖尿病行動 (2018年10月至2019年1月)

有沒有想過：多吃、多渴、多尿(小便頻密)、容易疲倦及易受感染等徵狀的出現，可能是染上糖尿病的徵兆？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，2018年10月至2019年1月份，分別為以下各區，超過6000位街坊測血糖、量血壓，加強區內市民對糖尿病的關注及認識。



改善血糖 監控168計劃

你想改善你目前的血糖情況嗎？

相信許多糖友都知道，要控制血糖，除了要注意飲食外，監測血糖亦是非常重要的。但是鑒於許多因素，許多糖友都未能準確掌握血糖過高或過低原因，為了協助糖友們清楚知道自己血糖情況，從而改善血糖出現過高或過低反應，本會得到贊助，提供特惠價格供大家體驗專業的24小時血糖監測系統(CGM)，希望大家使用後能充分掌握處理血糖過高或過低情況，令血糖盡快達標。

現在你只須 \$1000



即可體驗租用原價\$1800之Dexcom G4一星期
參加者另付租機按金\$2000



一次糖尿專科醫生面談分析報告(不包藥費)



Kammie提供一次飲食指導(45分鐘)

參加之患者必須是：

糖尿病使會員及有以下其中一個徵狀：

- ✓ 空腹血糖高
- ✓ 餐後/餐前波動較大，出現太高或太低
- ✓ 經常出現低血糖
- ✓ HbA1c(糖化血色素) 不理想
- *注射胰島素或一型糖尿病友優先考慮

以下患者不適合：

- ✓ 洗腎患者
- ✓ 二歲或以下患者
- ✓ 太瘦
- ✓ 無須用藥之患者

有興趣參加之會員，請填妥回條以 Whatsapp/微訊/郵寄/傳真本會，回條收妥後本會將按需要作出篩選，會員不得異議。
歡迎致電 8106 1088 查詢

- ✓ 由於名額有限，每人只限參加一次，
- ✓ 本會將按參加者實際需要而作出篩選，糖尿病天使保留最終篩選權。





會內活動

DIABETIC MESSAGE



10月-天使廚房-香蒜適糖棒棒示範班



12月-禪繞聖誕3D吊飾製作



10月-舒緩坐骨神經的方法



12月-天使廚房-適糖蘋果金寶批示範班



11月-糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀



1月-天使廚房金銀富足賀年小菜



1月-糖友茶聚工作坊-醃份換算應用

活動花絮/剪影

在這個特別的日子

母親節/父親節

給父母一份真誠、健康的禮品

健康禮盒訂購價

\$238

原價 \$288



內含：
糖足寶健康襪
無糖糖果、餅乾、朱古力
無添加糖果乾
有機大麥茶

截止訂購日期：
母親節-2019年5月8日
父親節-2019年6月12日

訂購熱線
8106 1088

Contour 血糖機系列



CONTOUR® PLUS

· 再次補足血樣技術



CONTOUR® TS

· 免調碼



CONTOUR® PLUS ONE

- 高於ISO15197:2013標準!
- 彩色指示燈即時顯示血糖水平
- 配合 Contour Diabetes App 智能管理



查詢熱線: 8100 6386

www.diabetes.ascensia.hk



Contour diabetes solutions



糖尿天使陪著你走 世界糖尿病日 嘉年華 2018

今年的「糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2018」完滿結束，是次嘉年華會與無糖體驗日能夠舉辦成功，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：2018年9月9-11日(星期五、六、日)
舉辦地點：九龍灣E-Max商場 九龍灣展貿徑1號
九龍灣國際展貿中心

特別鳴謝：

何偉滔營養學家
胡依諾內分泌及糖尿專科醫生
聽力學家黃靖暉小姐
林威智家庭醫學專科醫生
何敏博士
梁耀楣國家高級公共營養師
天使廚房導師：
Kammie Yu
Anita Wong

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
E-Max
雀巢香港有限公司
香港益力多乳品有限公司
賽諾菲香港有限公司
拜耳醫療保健有限公司
武田藥廠(香港)有限公司
健臻醫療保健香港有限公司
維特健靈健康產品有限公司
金科國際公司(Brazini)
伯盛科技有限公司
金鋼兄弟集團
金源米業有限公司
大象集團香港有限公司
泰山企業貿易公司
DCH Auriga(HongKong)Ltd-Universal Division

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
香港大學護理學系
香港理工大學護理學系
東華學院護理及健康科學學系



信諾環球亞太區行政總裁陳宇文先生向無糖體驗日參加者致詞



免費健康講座-你有糖尿病前期嗎(何敏博士主講)





教育攤位遊戲



免費測血糖



免費骨質疏鬆檢查



免費健康講座



免費健康講座



免費健康講座 - 拆解糖尿迷思 (Kammie Yu 主講)



免費健康講座 - 認識糖尿病與聽力的關係 (聽力學家黃靖暉小姐主講)



免費健康講座 - 一舉可多得 (胡依諾內分泌及糖尿專科醫生主講)



免費健康講座 - 做好糖尿病管理, 遠離嚴重併發症 (林威智家庭醫學專科醫生主講)



免費經絡運動 - 控糖養生, 妙法有方 (梁耀媚國家高級公共營養師主講)



免費量血壓



免費視力篩檢



天使廚房 - 適糖合桃糕 (Anita Wong 主持)



無糖體驗日大合照



無糖體驗日 - 游離糖禍害睇真啲 (何偉滔營養學家主講)



遊戲及慈善義賣攤位



你對升糖指數有幾了解(上)

當你患上糖尿病後，「升糖指數」這個名詞就會常常在耳邊出現，聽來耳熟能詳，但你對它又有幾了解？今天我和大家剖析下普遍糖友對其誤解！

升糖指數的概念是由加拿大多倫多大學的大衛·詹金斯教授 (David J. Jenkins) 和團隊於 1980 年—1981 年在研究適合糖尿病人的飲食時發展起來的。「升糖指數」英文是 Glycemic Index，簡稱 GI 值，是用於衡量糖類對血糖的影響，假如食物在消化過程中其糖份迅速分解為葡萄糖，並快速傳輸到循環系統時，這就屬於高升糖指數。相反，在消化過程中糖份分解緩慢為葡萄糖，並慢慢輸送至循環系統時，這就屬於低升糖指數，低升糖指數飲食有利控制血糖及體重，因此適合大眾市民及糖尿病患者使用。

食物的升糖指數以 0 - 100 排列供參考，低升糖指數是指 55 或以下，中升糖指數是 56 - 69，70 或以上就是高升糖指數，糖友們選擇低 GI 值的食物固然有利控制血糖，但是亦因此而令大家產生誤解，首先大家要知道，GI 值會因應以下因素影響而改變其升糖速度，例如，食物製作過程、煮食方法、成熟

如果大家想第一時間追蹤及收看我的專欄，可以 like 我的 Facebook 或加入我的 wechat 朋友圈。

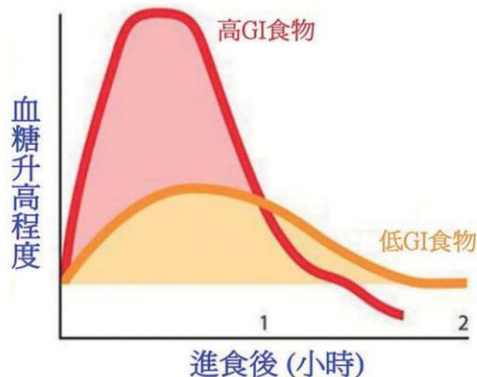


健康微言 - 金美魚 Kammie Yu



健康微言

程度及與其他食物配合進食的情況等等，都可以由原本低升糖變為高升糖！舉個例子：米粉原屬中升糖指數的，但經過烹調後變成夏門炒米粉，烹調時落的酸甜汁令米粉的升糖速度改變為高升糖！糙米原屬中升糖，但你將糙米煮爛成糙米粥，同樣也改變了其升糖速度，蘋果原是低升糖，但用蘋果榨成蘋果汁，那就變成高升糖了，以上例子只是冰山一角，你有無試過有以上的誤解？下一期我會繼續和大家解開更多 GI 的謬誤！請密切留意。



從圖表可見，低 GI 食物升糖速度較高 GI 食物慢，對血糖控制相當重要。

控糖路上總會遇到不少疑惑，我的新書《薇解糖友迷思》將自己對糖尿病的親身經驗，輔以我對營養學的認識，幫助病友破除誤解與迷思，《「薇」糖生活日記》更記錄了我以往有笑有淚的經驗，書中沒有苛刻的戒律或吩咐，只有適切貼心的提醒，讓控制血糖不再遙不可及。

「薇解糖友迷思」
各大書店、
糖尿天使中心及
網站有售



Nutren
DIABETES
佳膳[®]適糖

每日飲，或有助於
穩定血糖[#]
維持體力

關注血糖水平 延續健康里程



低升糖指數為28，
或有助於**穩定血糖**^{1,2*}



提供4.79克[†]膳食纖維、
100%水溶性纖維，
有益**腸道健康**



豐富乳清蛋白質，
佔總蛋白質的50%，
有助**建立肌肉質量**



優選脂肪組合，
含7.15克[†]單元不飽和脂肪，
有利**心臟健康**^{3,4}



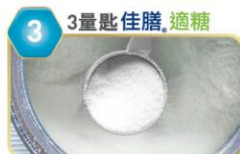
提供多種
維他命、礦物質

由今日開始，記住

健康早餐

2 3 4

瑞士
製造



做法

將即食燕麥片放碗內，加入熱水，拌勻後浸泡3分鐘，然後加入佳膳[®]適糖營養補充品，拌勻即成。(可跟個人喜好，加減熱水的份量)



* 一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

References:

1. Riccardi G et al. Role of glycaemic index and glycaemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87[suppl]: 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycaemic index diets in the management of diabetes controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 [8]:
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with 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

[#] 此產品沒有根據《藥物業及毒藥條例》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。



www.nestlehealthscience.com.hk



雀巢健康生活誌



產品查詢熱線: (852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience



澳洲註冊營養師
余皓琛

亞麻籽

亞麻籽是全世界最古老的農作物之一，它源自於古埃及和中國，在亞洲的醫學中已有數千年歷史。亞麻籽有兩種類型，分別是棕色和金色，而兩者的營養價值均為相同。

亞麻籽提供大量蛋白質、纖維和植物性奧米加3脂肪酸(ALA)。我們的身體不會製造ALA，所以它必須從食物中獲取。文獻指出，ALA可幫助降低壞膽固醇和患上心臟血管疾病的風險。

除了ALA，亞麻籽還含有木脂素，一種具有抗氧化和抗癌特性的植物組織。可能亦此，研究顯示長期服食亞麻籽的男女分別患前列腺和乳腺癌的可能性降低。

最後，一湯匙的亞麻籽含有3克纖維，是一般成年人每日應攝入量約10%。纖維協助維持腸道的規律運作，預防便秘。另外，它的水溶性纖維有助降低血糖大幅上升。一些研究指出，在日常飲食中添加10-20克亞麻籽粉的二型糖尿病患者一個月後血糖水平下降了8-20%。

針對上列益處，以下是進食亞麻籽的建議方法：與早餐麥片、乳酪混合，或添加於沙律、自製麵包中。不過為安全起見，孕婦和長期病患者進食前應先詢問醫生意見。



以下產品查詢熱線：8016 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

一森有機低升糖指數白米

- 有機認證，非基因改造
- 升糖指數只有 52
- 不含麩質
- 適合關注血糖及體重管理人仕
- 來自印尼火山地區的有機家庭農場



Ecomil 有機無糖杏仁奶

- 無添加糖
- 選用有機上等西班牙杏仁製造
- 無反式脂肪
- 香滑美味
- 含豐富鈣質
- 不含麩質

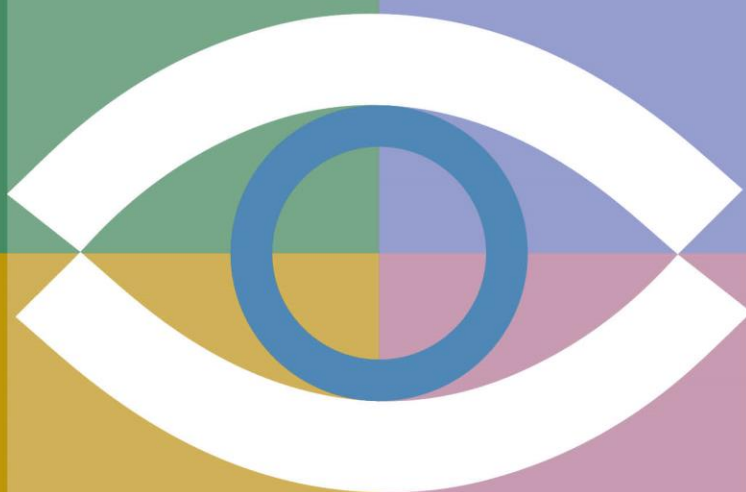


有機亞麻籽粉

- 含膳食纖維，有助保持腸道健康
- 含奧米加3，有助保持心血管健康
- 可直接食用或將1-2茶匙有機亞麻籽粉放進穀物早餐、麥皮或沙律內一同進食



保護視力 定期篩查



如已確診糖尿病

- 👁️ 請向醫生查詢視網膜病變風險
- 👁️ 控制血糖水平及血壓
- 👁️ 預約專業眼科醫生作定期眼部檢查

如欲了解更多糖尿病性視網膜病變資訊，請瀏覽：

www.idf.org/eyehealth

www.noweyeknow.com/diabetic-macular-edema



International
Diabetes
Federation



The Fred Hollows
Foundation



VISION ACADEMY
people | research | education



水的真相

日常生活中，水可以說是我們最熟識，但又非常陌生的「必需品」。熟識是我們天天會和水有“親密”的接觸，陌生的是水對我們健康有什麼關係，繼而對其作出適當的選擇。

我們可以從三個方面去選擇，再根據自己的要求作出適當的判斷。這三個層面是：安全，健康，日常生活使用。

安全

什麼樣的水可以喝？答案很簡單：沒有被污染的水。事實上，我們購買的天然礦泉水，都是從無污染源直接入樽（部分山泉水會作出簡單的雜質過濾處理），直接飲用，這些天然礦泉水，價格上比較高。

一般瓶裝水，如蒸餾水，礦物質水等，都是將城市用水，以蒸餾或者過濾淨化處理，原則上，與一些合規格的家用過濾效果沒有分別，都是把自來水中的二次污染去除。

事實上，經濾水廠處理過的水，是可以直接飲用，因為濾水廠的水源是有嚴格控制，處理的污染項目多達數百項，可以說得出，想得到的污染都會被處理。

飲用水生產和家庭過濾器，都只是處理從濾水廠到家中的水龍頭運輸途中的二次污染，包括出廠添加的氯，運輸管道的沙泥鐵鏽雜物，中途水箱再滋生的細菌，大廈管道的重金屬等等。而並非坊間把自來水吹噓得如“洪水猛獸”。

市面上一般會標榜國際認證，如 NSF, WQA 等，這些認證往往被有意無意誤導為金科玉律。所有認證都是基於一些「條件」下制定，簡單地說，NSF (ANSI) 都只能處理城市中的自來水。而跟濾水效能有關的 NSF42, 53, 58 等等，只是標準的內容和「編碼」，絕對不是級別。

對於香港自來水而言，同時具 NSF42+NSF53 認證的過濾淨水器，是足夠令自來水成為可直接飲用。簡單地說，NSF42 主要過濾效能，例如處理雜物和氯，而 NSF53 主要為淨水效能，例如重金屬，VOC 等

污染。

健康

我們可以依賴一些通過認證產品來處理飲用水的安全，但市面上是沒有「健康認證」產品！業界最常標榜的 NSF (ANSI)，甚至醫療設備認證等，都只是安全認證，意思是“指定情況下使用，沒有傷害性即時危險”，簡單一個例子：即食麵是有通過安全部門認證，但不是一個健康產品。

健康是因人而異，是個人化的日常生活結果，包括飲食作息。西方一句“You are what you eat”道出食物對健康的重要性，而事實上，健康不完全是「食什麼」，應該是「吸收什麼」，沒有水的作用，「吸收」或者更正確說「代謝」是不會發生。

水的抗氧化程度，可以測試其 ORP (氧化還原電位) 值，電位值為正是為氧化值，電位值為負是為還原值 (抗氧化值)。換言之，電位值越低越俱抗氧化效果。(註：如果使用 pH 測試液，負 ORP 值的水會呈現鹼性；呈現 pH 鹼性的水，不一定俱負 ORP 值。)

當代謝效率提升，身體健康狀態相對提升，健康提升將對一些「不健康狀態」引致的「都市症」改善。這裏必須補充，當「不健康狀態」失控成為「病」，營養代謝提升的健康改善將會是極細小和緩慢。

日常生活

對於水的選擇，「安全」可以說是第一，也就是過濾淨水器的範疇；「健康」的考量，可就是最重要的環節。而這兩部份的應用，必須從日常生活上「可用性」和「現實性」考慮。

水，不論是優質的天然礦泉水，或者俱負 ORP 值的還原水，水是不會直接影響身體酸鹼值，身體的酸鹼值是我們的飲食作息的複雜結果。簡單的一個例子，檸檬等酸性物質被稱為鹼性食物，而一些強調鹼性水示範中，就是碳酸飲料也不能中和？事實只是一個水的稀釋示範！甚至強調此等“級別的水”，不能與藥物一起使用。

了解「安全和健康」後，在日常生活中，水的使用基本就是 QTT: Quantity 量, Timing 時間, Temperature 溫度。

量：8 杯水，是指一個標準成年人的每天建議量，主要是補充代謝下流失的水分，這個量其實是人人不同，簡單是根據體重而估算，所謂標準成年人是指 60kg 體重，將其體重除 30 下就是 2 公升 (8 杯)。

時間：代謝下流失的水分，基本跟我們的作息有著密切關係，比較重要的是三前一後：起床後，餐前，浴前，睡前，其餘就是和日常活動下的考量。

溫度：36.7 度是人體正常運作的溫度，補充代謝運作的“8 杯水”應該以 35-40 度為最有利，當 35 度以下的水進入身體，身體必須提升其溫度才容許於體內運行。

Oseni[®] 愛適糖[™] alogliptin/pioglitazone

長效^{*3}二合一



此產品適合關注
血糖人士服用²



不會增加低血糖
症風險^{1,3}



實驗證明其在亞洲
華人使用的功效及
安全性⁴



Oseni[®] 愛適糖[™] 為醫生處方藥物，
詳情請向醫生查詢。



歐洲藥物管理局EMA⁵認可



美國食品藥品監督管理局FDA認可⁶

日本
製造

* 2年臨床實驗



Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited
23/F & 24/F East Exchange Tower,
38 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel : 2133 9800 Fax : 2856 2728

武田藥品

References:

1. Triplitt C et al, Vasc Health Risk Manag. 2010; 6:671-690 2. Oseni HK Package insert OSE0314PILHK 3. Del Prato S, et al. Diabetes Obes Metab. 16: 1239-1246, 2014 4. Pan C, et al. Journal of Diabetes 9 (2017), 386-395 5. EMA website: http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/medicines/human/medicines/002182/human_med_001696.jsp&mid=WC0b01ac058001d124 6. US FDA Website: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/index.cfm?event=overview.process&applno=022426> HK/OSI/2017-00010



適糖蘋果金寶批

材料：(1個份量)

批底：

- 1. 燕麥片 30克
- 2. 牛油 20克

餡料：

- 1. 佳膳適糖營養品 3平匙(約22克)
- 2. 蘋果 150克
- 3. 天然代糖 Isomalt 70克
- 4. 玉桂粉 3茶匙
- 5. 全麥麵粉 15克
- 6. 亞麻籽粉 5克
- 7. 果仁 15克(可隨喜好)
- 8. 牛油 20克



食譜提供：Anita
營養分析：Rain

營養分析：(分10份，每份)

熱量	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
80卡路里	8克	1.5克	4.6克	2克

做法：

批底

1. 牛油溶化後加入燕麥，略拌勻放焗盤底。

蘋果金寶餡

1. 蘋果切細後加入天然代糖 Isomalt 40克煮大約10-15分鐘，加入玉桂粉待用。
2. 將全麥麵粉，亞麻籽粉和佳膳® 適糖營養粉3平匙 混合後加入牛油(無需先溶化)，完全混合後加入代糖 Isomalt 30克和果仁成一團放回蘋果蓉中，入焗爐焗約十五分鐘就可。

勞資關係協進會 社區二手店

鼓勵市民捐贈棄用舊物，回收整理後再以低廉價格賣給有需要的人士，踐行「惜物環保、資源共享」的理念。

你捐來的物品往哪裡去?
Where do your donated items go to?



政府註冊非牟利慈善機構勞協轄下
深水埗社區二手店平價售賣
Sold at low price in Community Recycling Coop
hosted by charitable organisation Industrial Relations Institute

甚麼人會受惠?有何作用?
Who benefits? What will be changed?



減輕低收入家庭負擔
Lessen financial burden of low-income families



協助基層就業
Help provide work for grassroots workers



促進環保資源再用
Facilitate useful resources recycling



社區二手店

地址：長沙灣青山道100號D地舖

電話：2729 0373

營業時間：星期一至日上午11時至晚上7時半
(歡迎購買二手物品)

社區二手店 回收再用中心

地址：荔枝角長順街5號長江工廠大廈5C(荔枝角地鐵站A出口)

電話：2729 7023

電郵：crc@iri.org.hk

開放時間：星期一至日上午10時半至晚上6時半
(歡迎捐贈二手物品)



活力南瓜芋頭煲

材料：(4人份量)

- 1. 南瓜 400克
- 2. 芋頭 300克
- 3. 芋絲 200克
- 4. 草菇 50克
- 5. 椰汁 50毫升
- 6. 活力營養湯 1包



做法：

1. 先將南瓜、芋頭去籽去皮，洗淨切件備用。
2. 草菇洗淨切開備用。
3. 用少許油將芋頭微煎，煎至微黃色後加150毫升水煮至稔身(約7分鐘)。
4. 加入草菇、南瓜、芋絲、椰汁煮5分鐘。
5. 先將活力營養湯用100毫升水拌勻後加入一起煮至翻滾即成。

食譜設計：Kammie
營養分析：Kammie

小貼士：

- ✓ 芋頭、南瓜不宜煮太耐，烹調時間越耐其升糖速度越快。
- ✓ 進食時可先吃芋絲及草菇以增加纖維量，才吃芋頭及南瓜。

	熱量 Kcal(克)	碳水化合物(克)	脂肪(克)	蛋白質(克)	纖維(克)
全份(4人)	612 卡路里	97 克	17 克	18 克	18 克
每人份量	153 卡路里	24.2 克	4.2 克	4.5 克	4.5 克

椰醬 - 大比拼

余皓琛澳洲註冊營養師

以每 100ml 計算

	快達牌	Kara	Rasaki	首選牌	佳之選
產品					
總脂肪	17g	25.6g	17.6g	18g	15.5g
飽和脂肪	12.4g (最低)	22.9g	16.6g	14.9g	13.9g
碳水化合物	3g	2g (最低)	2.4g	3.1g	2.6g
糖	1g (最低)	2g	2g	1.7g	1.9g
膳食纖維	0.2g	0g	0.2g	1.3g (最高)	0g

有時候糖友做菜時想放入椰漿，但又怕它含的脂肪和果糖，還是不落為妙。我們明白有些食物的確難以戒口，但只要隔數星期才進食一次(當然份量也要適中)，其實問題並不大。那麼哪款椰漿較為健康？經過一番搜查，我們發現超市售賣以上五款牌

子。快達牌的總脂肪含量第二低，而飽和脂肪含量是最低。雖然碳水化合物含量較高，但糖份含量最低，綜合評分最高。首選牌總脂肪、飽和脂肪和糖份含量不算高，但纖維含量則最高，同樣值得推介。



回南天 抗潮方法

每年三月至四月之間，幾乎每個人都有這樣的經歷，室外濃霧瀰漫，室內的地板濕冒水，木質衣櫃潮濕開裂，淋浴房時刻飄着水珠，洗好的衣服久久不干，這樣潮濕的天氣對人的健康也有影響，會引起風濕、皮膚疾病、呼吸道過敏症等。

1. 正確的開窗通風

防潮的最重要時段是每天的早晨和晚上，這兩段時間的空氣濕度最高，應緊閉門窗。下午氣候相對乾燥，應在這個時間段短暫開窗通風，以保證空氣流通。

2. 食鹽水拖地



打一桶熱水，加入少量的食鹽攪拌均勻後，用來拖地，也能起到一定的防潮效果。

3. 衣物防潮

衣櫃里備好吸濕盒活性炭一類，關好衣櫃，儘量少開。

4 食品防霉

在大米中放入一些干海帶可以防止大米潮濕和霉變。干海帶吸濕能力強，並且具有抑制病菌和殺蟲作用。

會員信箱

黎女士問：糖尿病患者可以吃水果嗎？

答：有些糖尿病患者擔心水果的果糖會影響血糖的控制，於是便減少進食，甚至完全不吃。其實水果含豐富維生素、礦物質、抗氧化物和纖維素，是均衡飲食中不可缺少的食物。患者一般每天可吃兩份水果。一份水果即等於一個細橙、或一個細雪梨、或一個奇異果。



張先生問：什麼是「醣質交換法」？

答：食物所含的醣質如澱粉質、果糖和乳糖均會影響血糖的水平，因此必須適量地分配於每日的飲食中，以維持血糖的穩定。進食含醣質的食物如薯仔、豆類如眉豆、果仁如栗子時，可運用「醣質交換法」來進行換算。即是說在進食含醣質的食物，要將該餐所有含醣質的食物如飯、麵一起計算，例如兩粒栗子的醣質約相等於一湯匙的飯，所以進食了兩粒栗子後，便要與該餐含醣質的食物作換算，如少吃一湯匙飯。如對「醣質交換法」有疑問，可諮詢醫護人員或營養師。

資料來源：衛生署



憑此優惠券於「糖尿天使」

「糖尿天使」地址：
新界葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖(港鐵荔景站A2出口)

購買2罐**纖維樂®**
即送精美化妝袋一個



備註：
數量有限，送完即止
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢香港有限公司及「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」
可**免費換領** GENforLIFE
穀糖寧試用裝一份(4條)

「糖尿天使」
地址：葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
電話：81061088

- ✓ 五層糖是斯里蘭卡國寶，日本人關注血糖天然原料
- ✓ 緩減澱粉於小腸的分解轉化和吸收，或有助穩定血糖
- ✓ 阻截脂肪吸收，餐後將未及吸收的脂肪排出體外

備註：
數量有限，送完即止
每次限用一張，影印本恕不接受
試用裝不得轉售或退換
優惠券有限日期至2019年6月30日
如有任何爭議，「糖尿天使」保留最終決定權
產品查詢熱線：(852) 2811 3329 (僅屬藥業)



Contour plus

憑此優惠券於「糖尿天使」一次

購買**3盒**拜安進血糖試紙 50片裝，
可免費換購25片裝試紙乙盒。



「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
電話：8106 1088

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止。
- 優惠券有效期至2019年6月30日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健康醫療保健香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：8100 6386



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2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2019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

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：_____

資訊收取選擇 轉友之訊及電子月報含豐富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糖尿天使的資訊。(包括轉友之訊、電子月報、產品及活動推廣)
 郵寄 電郵 (Email) Whatsapp Wechat 微信

注意事項
本人樂意捐助貴會款項 \$100 \$300 \$500 \$_____
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_____

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200，將人數紙及表格傳真至 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」。

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
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：_____ 聯絡電話：_____
 海外會員(地區：_____) 出生日期：_____ (年) _____ (月) _____ (日)
電郵地址：_____ Wechat 微信：_____

會員申請表
會員編號 _____
人會日期 _____
政府註冊醫療集團 糖尿天使 <http://www.aod.org.hk>

版本(8/3/2018)

活動預告

活動預告 2019年3月至2019年7月

報名熱線：8106 1088

S2019/004 八段錦養生班

八段錦是溫和，容易入門的功法運動，每天10分鐘讓身心感覺放鬆。沒有運動習慣的朋友，可藉此培養運動習慣。

日期：2019年3月2日及3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：黎江佩嫻八段錦導師

收費：會員\$80 非會員\$160



S2019/005 舒緩肩周炎疼痛的方法

肩周炎是糖友常見問題，肩關節疼痛引致雙手無法高舉，甚至不能做梳頭髮、穿衣或抓背的動作。嚴重會造成頸部和間膊的痠痛，影響頸神經的功能。所以學習一些運動舒緩和日常姿勢的護理是十分重要。

日期：2019年3月16日（星期六）

時間：下午3:30 - 5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講師：註冊脊骨神經科醫生（註冊脊醫）主講

收費：會員\$20 非會員\$40



S2019/006 強化心血管的飲食指南

糖尿病患者罹患心臟病的風險是一般人的兩倍，也較容易在年輕時罹患心血管併發症，日常飲食又有什麼方法可以有助強化心血管？

日期：2019年3月23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

講師：余皓琛澳洲註冊營養師

收費：會員\$20 非會員\$40



S2019/007 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成份，只要學懂揀飲擇食兼控制份量，

糖友不怕無咗好食。工作坊教大家精讀標籤之餘，

仲會一起享用低糖小食。

日期：2019年4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

主持：糖尿病天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿病天使準備小食乙份。



S2019/008 禪繞畫藝術班

禪繞藝術發源於美國，禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

日期：2019年4月27，5月4及11日（星期六）

時間：上午10:45-12:15

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：丘惠琳亞洲禪繞認證導師

收費：會員\$150 非會員 \$300

備註：課堂費用已包括所需工具材料



S2019/009 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：2019年5月25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



2019/010 健康博覽2019

日期：2019年6月7-9日（星期五·六·日）

時間：上午10:00 - 下午8:00

地點：灣仔香港會議展覽中心3 號展覽廳

收費：\$30（長者免費）

備註：有關領取門票，糖尿病天使會員

可於6月1日起致電8106 1088查詢。



S2019/011 認識骨刺成因，治療及舒緩方法

脊椎骨是常生骨刺的地方，哪些人是患上骨刺的高危人士？

今次請來註冊脊骨神經科醫生講解成因之餘，仲會教大家學習一些舒緩運動。

日期：2019年6月29日（星期六）

時間：下午3:30-5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講師：註冊脊骨神經科醫生（註冊脊醫）主講

收費：會員\$20 非會員\$40



S2019/012 糖友茶聚工作坊 - 糖友飲食原則

深入淺出胰島素的與碳水化合物，澱粉及糖份的關係。瞭解日常飲食，菜單食物會對血糖的影響。

日期：2019年7月6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：糖尿病天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

講師：余皓琛澳洲註冊營養師

備註：每位參加者可享用糖尿病天使準備小食乙份。

