



免費贈閱

2019年6月

# 糖友之訊

# 35

## DIABETIC MESSAGE



本期專題：一張眼底相的背後，反映了  
你患糖尿腎的風險！

營協健康寶庫：消暑妙法

勵進營養教室：醣質交換法

健康微言：你對升糖指數有幾了解-下

唔講你唔知：腐爛生果可以吃？

營養放大鏡：細觀營養素——鎂

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](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  
胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生

## 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



## 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」一劇渴(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<br><b>6.5%</b>    | 大於或等於<br><b>7mmol/L</b><br>(126 mg/dl) | 2小時後血糖大於<br><b>11.1mmol/L</b><br>(200 mg/dl) | 大於或等於<br><b>11.1mmol/L</b><br>(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  | <b>7.1mmol/L 以上</b>  |
| 餐後2小時        | 4-8mmol/L | 8.1-10mmol/L | <b>10.1mmol/L 以上</b> |

\* 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](http://www.aod.org.hk) 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



## 主席有話講

Kammie

回顧我們的小賣部，由幾種貨品增加至目前超過 100 種不同貨品，當中包括血糖機用品、胰島素注射用品、營養保健食品、早餐穀物、飲料、代糖、零食等，當中零食的需求最大，尤其是「無糖」零食，過去十多年，我一直都無間斷的在世界各地搜尋「無糖」的零食，目的都是想給大家一個選擇！希望糖友們都有得揀！但是，隨著日子的變遷，我發覺這些產品買少見少！有些好的產品已經不再生產，令我感到非常遺憾！同時也感到氣餒！正當全球的糖尿病病人人數不斷增加時，但是這個市場卻一直在萎縮！為什麼呢？

我想原因是成本問題！這些產品所用的糖比砂糖貴！而且保質期也短！這些都是令生產商較難獲利的關鍵因素！我們的小賣部同樣遇到這些問題，不過我非常明白小賣部對某些病友來說，是一個「有得揀」的地方！尤其是小糖友！即使如何艱難經營，我們的團隊也願意繼續為大家服務，守住這個小賣部！你又願意與我們一起守護住它嗎？

隨著科技發展，網上平台及購物已成大勢所趨！糖尿天使網站除了提供糖尿病教育資訊外，今年年初更增加網購功能，而在 5 月份也新增了「支付寶」及「微訊」付款方式，以上兩個付款模式分別可以在我們中心及網站使用，方便大家。即使你沒時間過來，也可以安在家中網購支持我們喔！



## 會員通告

### 1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

|            |              |         |
|------------|--------------|---------|
| 2019年7月    |              |         |
| 7月1日(星期一)  | 香港特別行政區成立紀念日 | 暫停服務    |
| 2019年9月    |              |         |
| 9月13日(星期五) | 中秋節          | 服務至下午四時 |
| 9月14日(星期六) | 中秋節翌日        | 暫停服務    |
| 2019年10月   |              |         |
| 10月1日(星期二) | 國慶           | 暫停服務    |
| 10月7日(星期一) | 重陽節          | 暫停服務    |

### 2. 50+ 覽會暨 亞洲銀髮產品展 2019

糖尿天使被邀參與 7 月 5 至 7 日的《50+ 博覽 2019》。大會主題「全方位規劃豐盛、健康和優質的退休生活理念」，我們重視健康，而 50 歲以上的朋友更應該及早關注及預防糖尿病。不論身體狀況如何，寄望大家一同為健康把關，創出自己的豐盛退休人生！

糖尿天使將會在 B07 推廣以下服務：

即日起糖尿天使會員可以到中心免費領取門票，數量有限，送完即止。

- 提供免費篤手指驗血糖、量血壓
- 優惠價血色素檢測
- 無糖食品慈善義賣

時間：10：00-19：00（週五及週六）

10：00-18：00（週日）

詳情請參閱封底的活動預告





### 3. 糖尿天使網站

糖尿天使網站維修工程已經完成，本會懇請各會員注意以下事兒：

- 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

以傳真、電郵、Whatsapp、微訊或郵寄回給本會，本會方為辦理啟動。

- 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。

網址：<http://www.aod.org.hk/>



### 4. 新增「微訊支付」及「支付寶」付款方式

即日起糖尿天使小賣部接受使用「微訊支付」及「支付寶」付款，下次大家購物時，可以多一個付款選擇。



由2019年2月1日至5月31日止  
按收據編號排序

| 一般捐款                         | 金額   |
|------------------------------|------|
| LLEGEND INTERNATIONAL CO LTD | 5000 |
| 江文輝                          | 100  |
| 馮永根                          | 100  |
| 詹堅青                          | 100  |
| 丘惠琳                          | 1000 |
| <b>HK\$6300</b>              |      |

講座主題

## 糖尿病最新治療： 是否適合你？

2019年7月7日（星期日）  
下午2:30至4:30（講座時間為3至4時）  
香港灣仔軒尼詩道15號  
溫莎公爵社會服務大廈大禮堂

費用  
全免

主講嘉賓  
胡依諾醫生  
內分泌及糖尿專科  
醫生

積極面對糖尿病，小心監察和控制，  
加上配合適切的治療，可大大提升控糖效果。

- 胡醫生為大家：
- 1) 剖析糖尿病常見謬談
  - 2) 心血管糖尿病息息相關
  - 3) 個人化治療的重要性
  - 4) 舊式糖尿病藥物之風險
  - 5) 最新糖尿病治療指引

講座名額有限，報名從速。  
歡迎關注糖尿人士參與。  
參加者可預約當日免費血糖檢測，  
名額100位。必須於報名時預約，  
額滿即止。



網上報名QR Code  
[www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk)

電話查詢及報名 8106 1088    Whatsapp查詢及報名 6213 0200    網上報名 <http://www.aod.org.hk/> 免費健康講座-糖尿病最新治療是否適合你?



## 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



## 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](http://www.OrganicRice.hk)



DIABETIC MESSAGE

# 校園無糖體驗日 活動花絮

今年無糖體驗日走進校園，透過健康講座、攤位遊戲中學習，推廣無糖健康飲食。2019年1月至5月我們到訪以下10間中小學，超過5000位學生參加，認識「游離糖」，健康作儲備。

- 佛教葉紀南紀念中學
- 香港培道中學
- 獅子會中學
- 林村公立黃福鑾紀念學校
- 小童群益會麗瑤中小學社區嘉年華
- 香港教師會李興貴中學
- 中華基督教會蒙民偉書院
- 救世軍卜維廉中學
- 屯門順德聯誼總會譚伯羽中學
- 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校



林村公立黃福鑾紀念學校



小童群益會麗瑤中小學  
社區嘉年華



佛教葉紀南紀念中學



香港教師會李興貴中學



## 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

## 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



## 樂聚在社區嘉年華

日期: 2019年4月6日及4月27日(星期六)

地點: 灣仔明華堂 及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。



## 財神到賀年揮春 迎新春

日期: 2019/1/31(星期四)

地點: 荔景邨嘉年華酒家對出空地

農曆新年是中國人最重視的節日, 糖心行動的義工們透過活動讓長者感受節日的快樂, 人間有暖! 活動內容包括「求好織」遊戲認識膳食纖維對健康的益處, 即場寫揮春送長者, 義工扮演財神增添節日氣氛。



## 多元·文化@麗瑤嘉年華

日期: 2019年3月16日(星期六)

地點: 麗瑤邨平台

應「香港小童群益會」及「賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心」邀請, 透過攤位遊戲讓參加者了解「遊離糖」無處不在, 及日常生活如何避免, 減少攝取「遊離糖」。



## 健康烹飪示範及 糖尿病知識分享 課堂

日期: 2019年1月26日(星期六)

地點: 東華三院吳祥川紀念中學

應「東華三院王李名珍荃灣長者鄰舍中心」邀請, 為一班糖尿病患者的照顧者分享一些糖尿病知識。現場導師更示範低糖賀年糕點。



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

受惠對象

資助形式

需符合以下全部條件:

每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)

✓ 糖尿天使有效會員

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)。

✓ 18歲以下小糖友或

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。

65歲以上長者

✓ 非綜援人士

### 糖尿洗腎一次性慰問金

受惠對象

✓ 糖尿天使會員及

✓ 因糖尿病引起之洗腎患者

✓ 非綜援人士

(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。



熱線: 8106 1088 網址: www.aod.org.hk



糖尿天使



# 一張眼底相的背後，反映了你患糖尿腎的風險！

張國威 家庭醫生

糖尿病會引致各種不同的併發症，如大血管病變引發心臟病和中風，以及微血管病變導致糖尿性腎病、糖尿神經病變、糖尿腳和俗稱「糖尿上眼」的糖尿病視網膜病變。

糖尿病視網膜病變是造成眾多成年人失明的主要原因。香港醫院管理局2014年發佈的研究顯示，約14.5萬糖尿病人中，有四成人患有不同程度的糖尿病視網膜病變，當中更有四分之一人（即約一成）的視力受到威脅，是屬於較嚴重的視網膜病變。當高血糖狀況持續，視網膜的微血管便會受損，引致糖尿病視網膜病變。糖尿病亦會增加患白內障和青光眼的風險，大家不容忽視。

糖尿病視網膜病變的可怕之處，是在於初期並沒有自覺症狀，因而容易被醫生及病人所忽略。但當症狀開始出現時，就會出現「斷崖式」惡化情況，視力突然間變得十分模糊。若到這時候才去治療，效果已經不太理想，因此及早發現及治療是非常重要的。

## 糖尿病視網膜病變的不同階段

糖尿病視網膜病變有不同的分類方法，簡單而言，依照惡化程度可分為兩個階段。初期為「非增殖性視網膜病變」Non-proliferative diabetic retinopathy (NPDR)，此時微血管會因受到阻塞而形成小血管瘤，在視網膜（眼底）出現輕微的點狀出血，血液中的蛋白質和脂肪滲透至視網膜內，形成白斑。而這一階段對視力並未構成影響，因此病人沒有自覺症狀。糖尿病人應每年定期作眼底檢查，如果發現視網膜病變，視光師或眼科醫生會更緊密地監察，並制訂治療方案。

第二階段是「增殖性視網膜病變」Proliferative diabetic retinopathy (PDR)，患者開始出現症狀。除了視網膜血管出現問題外，甚至會有增生的血管在附近出現，並向玻璃體延伸，導致玻璃體出血，使視力模糊，出現忽隱忽現的黑點。如涉及到黃斑點範圍而出現黃斑水腫，視力受損的程度將更大；若進一步引起牽引性視

網膜脫落，最後更會引致失明。

病情發展到此階段，便要找眼科醫生去治理，傳統方式會採用激光治療，而近年患者亦可選擇新的治療增殖性糖尿病視網膜病變方法，例如在眼球內注射血管增生因子抑制劑(anti-VEGF)。

## 控制糖尿，預防併發症

要預防糖尿病視網膜病變，美國糖尿聯會建議最理想的方法是將血糖長期控制在理想的水平，以避免或減低糖尿上眼的風險。病人應將糖化血紅素控制在7%以下，並好好控制血壓及膽固醇等，有助減低糖尿病併發症風險。此外，一型糖尿病患者應在確診後5年內進行眼底檢查；而二型糖尿病患者更應在確診時做全面眼科檢查，因為在確診前可能已出現微血管病變，所以應及早定期監察。

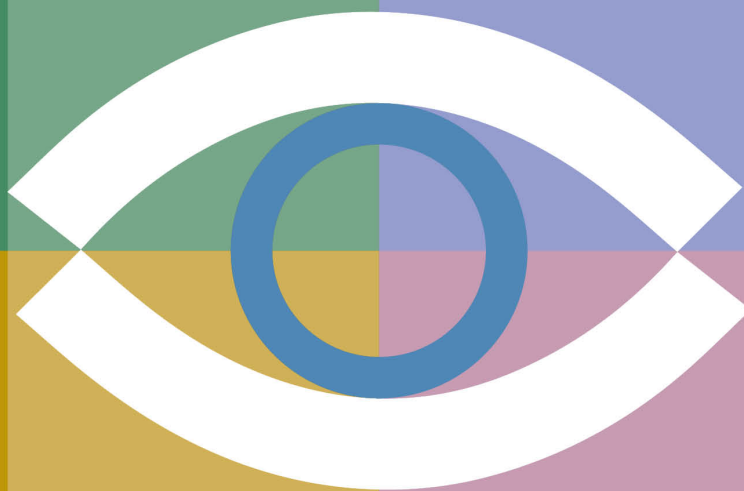
患有糖尿病視網膜病變的人士，他們患有其他微血管病變，如糖尿腎和神經病變的風險也較高。糖尿病人士，利用視網膜相片作每年定期檢查，透過眼睛這個窗口可直接窺探微血管的受損程度，令醫生和病人更了解眼睛和其他器官微血管的健康情況，從而及早作出相應的治療和預防。



非增殖性視網膜病變NPDR，眼底相片檢查顯示出現點狀出血和形成白斑，而患者視覺上沒有自覺症狀。



# 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](http://www.idf.org/eyehealth)

[www.noweyeknow.com/diabetic-macular-edema](http://www.noweyeknow.com/diabetic-macular-edema)



International  
Diabetes  
Federation



The Fred Hollows  
Foundation



VISION ACADEMY  
people | research | education



# 醣質交換法

坊間對於糖尿飲食有不同的傳說，但大部分都缺乏科學根據，胡亂跟隨有可能影響血糖平衡。我們身體主要的能量來至葡萄糖，只要選擇合適的碳水化合物來源和份量，糖尿和肥胖患者都可以享受自己喜愛的食物。醣質交換法可以幫助糖尿病患者或減肥人士控制每餐糖分攝取量和穩定血糖，透過簡單的計算，可以知道每餐的碳水化合物攝取量。

## 醣質交換法的標準

根據香港醫院管理局指引，一份醣質相等於10克碳水化合物，而每餐的碳水化合物攝取量和時間應保持一樣，但種類要多樣化來確保吸收不同的營養。普通的食物包裝上的營養標籤會有碳水化合物含量，市民可以根據進食份量來換算，而其他食物可以根據本文最後的圖表來計算。一般糖尿病人每餐的碳水化合物建議攝取量為3-6份(30-60克)碳水化合物，而小吃的建議攝取量為1-2份(10-20克)。每個人需要的熱量和建議醣質攝取量都會因應體重，病情，藥物，運動量等等的因素而不同，最好先諮詢你的醫生或註冊營養師。

建議糖尿病患者與減肥人士多挑選高纖維食物，除了可以減慢吸收而穩定血糖外，也可以增加飽腹感。另外，也可以每餐配合蛋白質和脂肪來幫助穩定血糖。



## 10克碳水化合物換算表

|    | 份量                    |
|----|-----------------------|
| 澱粉 | 份量                    |
|    | 一片小方包                 |
|    | ½ 片大方包                |
|    | 一湯匙飯                  |
|    | 1 件薯仔、芋頭、蕃薯 (1 個雞蛋份量) |
| 奶  | 1/3 碗粉絲               |
|    | 一杯牛奶 (240 毫升)         |
| 水果 | 四平湯匙奶粉                |
|    | 一個橙 (小)               |
|    | 1/2 蘋果 / 梨 / 香蕉       |
|    | 1/3 芒果                |
|    | 10 粒提子                |

資料來源：衛生處資料庫

## 小提示

我們外出飲食的時候好難準確地知道食物的份量，建議可以先在家練習，把自己每餐建議的碳水化合物攝取量放到碗裡，並習慣去估計食物的份量。例如一餐的建議攝取量是50克，可以在家先把4湯匙的飯放到碗裡和把1杯熟的蔬菜放在碟子上，並記下份量。

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](https://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<sup>1</sup>



用完即棄設計<sup>1</sup>



毋須替換筆芯<sup>1</sup>



享受自在，  
就是如此簡單。



簡單設計  
榮獲芝加哥  
優良設計大獎<sup>2</sup>



全球銷量第一<sup>\*, 3</sup>



超過97%用家表示滿意<sup>†, 4</sup>



獲美國FDA認可<sup>2</sup>

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

賽諾非香港有限公司

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



## 消暑妙法

夏日炎炎，陽光熾熱，很多朋友動一動就容易大汗淋漓、氣喘心悸。加上夏季雨水充沛、氣候潮濕，天氣明顯地也悶熱起來，身體又濕又焗，大家不其然喜歡進入冷氣的地方「消暑避熱」嗎？但若果心臟調節機能較弱的朋友，若瞬即離開冷氣地方後，會較表現胸口悶熱不適、目眩氣促等不舒服的症狀。

大家若懂得及時保健養生，體格亦慢慢強健起來，身體問題自然減少吧！究竟怎樣在悶熱的氣候中消暑養生呢？這就要從日常生活習慣及保健食療做起。

根據中醫的基礎理論下，夏季是要養心及養脾。所以大家在正午烈日當空下不宜做劇烈運動，以免中暑、嚴重缺水、心跳加速、甚至休克暈倒。夏天的運動適宜早晚做伸展、瑜珈、拉筋的動作。

每天必須有充足的睡眠及休息，保持笑容滿面、輕鬆的心情、放下執著，可護肝養肝。另外，悶熱的天氣，注意補充足夠的水份（6-10杯清水）有助補腎及幫助排毒。

### 食療湯水

現介紹幾款夏季合宜消暑湯水以供參考，可以生津解渴、健脾祛濕、清熱消暑。

#### 冬瓜冬菇瘦肉湯

材料：冬瓜1斤半、冬菇粒2兩、瘦肉4兩、清水8碗、鹽適量

做法：

1. 將冬菇先用清水浸30分鐘，浸軟後去蒂切粒備用。
2. 冬瓜去外皮去瓢切粒備用。
3. 瘦肉切粒備用。
4. 將所有材料與8碗水同煲，水沸後收慢火再煲2小時，最後下鹽調味便可。

夏季除了養心之外，補脾當然是重要的一環，而補脾又跟食療有關。夏天飲食切忌辛辣煎炸、肥膩冷凍食物，以免體入積熱儲濕。日常可多吃羅漢果、花旗參、各類瓜類例如冬瓜涼瓜及水果等。



### 夏季養生重點

夏季相應的五臟就是心(夏)和脾(長夏)，所謂夏季養心、長夏養脾。養生的原則就是要調息靜心，所謂心靜自然涼。其次宜多吃苦味食物，以調心氣。但切忌飲用冰凍飲品，尤其運動過後飲冰冷飲品，會更加容易中暑。夏天適宜清淡素食，少吃油膩的食物，亦不宜吃得太飽，以免增加脾胃的負擔。





### 消暑健脾節瓜瑤柱豬骨湯

材料：節瓜3條、豬脊骨500克、乾瑤柱4粒、南北杏適量、清水約2.5公升，鹽少許

做法：

1. 節瓜刮皮，洗淨，切成4段。
2. 豬骨氽水，沖洗乾淨。
3. 煲滾水後加入所有材料，慢火煲2小時，加少許鹽調味即可。



|                                    |
|------------------------------------|
| 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: hkpnpa@gmail.com               |
| facebook: www.facebook.com/HKPNPA  |
| 電話: +852 2850 8574 /+852 9476 0153 |

## NutriSOURCE 纖維樂® Fiber Powder 纖維粉

### 攝取纖維好EASY 健康生活話咁易

#### 纖維與健康

「膳食纖維」是維持健康的一種重要元素，其功能包括：

- ✓ 有助延緩腸道中的糖份吸收
- ✓ 幫助腸道蠕動，增加便量，促進腸道將廢物排出體外
- ✓ 可增加飽足感，幫助控制體重

一般人每天理想的食用纖維量平均為25克<sup>1</sup>，但大部份都市人都在外用膳，以及飲食過於精緻，以至纖維進食量普遍不足。

#### 想輕輕鬆鬆增加纖維攝取量？

纖維樂®纖維粉是純水溶性膳食纖維。無色無味，迅速溶解於任何冷熱飲品。每日加入5平匙（提供15克膳食纖維），就能提供成人每日所需纖維量<sup>1</sup>百分之六十以上，自然能輕鬆增加纖維攝取，有助腸道健康。

#### 纖維樂®纖維粉

用法：將每平匙加入最少4安士(約120毫升)之各種飲品，如茶、咖啡或果汁，攪拌至完全溶解。

沖調方法：  
1平匙 (4克) 纖維樂®纖維粉  
4安士飲品

美國製造  
Nestlé HealthScience  
NutriSOURCE 纖維樂®  
Fiber Powder 纖維粉  
Fiber Supplement 纖維補充劑  
25克淨重 250g  
UNFLAVOURED 無糖

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

參考資料：1. 中國營養素參考值建議每日攝取25克膳食纖維

www.nestlehealthscience.com.hk

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

Grown & Packed in Australia  
澳洲種植包裝

# 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

ISO 9001 • HACCP • ISO 22000



## 你對升糖指數有幾了解(下)

上期和大家介紹過什麼是升糖指數(GI值)，而低GI飲食有利控制血糖及體重，但是由於GI值會因應食物製作過程、煮食方法、成熟程度及與其他食物配合進食的情況下而改變其升糖速度，糖友們往往忽略了這些因素，誤以為自己已進食低GI飲食，但之後血糖仍然是高，究竟原因何在？今期我繼續和大家拆解。

首先，大家必須要知道，食物的成熟程度和烹調時間都直接影響了其升糖速度，打過比喻，香蕉越熟其升糖速度越快，所以大家要選食一些未完全成熟的香蕉，即是黃色皮中仍有少許綠色的，那就較理想，相反已出梅花點的香蕉就已完全成熟，其升糖速度就快許多了，另外，烹調時間越長其升糖速度也是越快，例如薯仔，你若是輕輕焗熟吃和煮爛至薯蓉吃都不同，精明的你應該識揀了！另外，還有一點可悲的，我常常看到一些聲稱低升糖的甜品店出售所謂適合糖尿病患者食用的甜品、糕點，其實他們對「低升糖」有幾了解？又或者他們對糖尿病又有幾認識？一般他們聲稱「低升糖」甜品的原因是他們選用一些代糖製造，而最常見用的是龍舌蘭蜜或椰子花蜜，這兩種蜜的升糖值在35左右，確實屬於低升糖值，但是，這個低升糖值只限於這兩種材料，當你加入了其他材料一起製作時，情況就不同了，例如你加入了白麵粉去做蛋糕，白麵粉已是高升糖了，然後再加入罐

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

頭水果，由於罐頭水果都會被糖水浸透，所以其升糖速度不會低啊！再舉一個例子吧，用這些低GI糖做糯米磁，糯米粉已是高升糖，那麼怎可以因為使用了代糖就聲稱是低升糖甜點？由於香港暫時沒有法例監管「低升糖」這個名字，所以他們就可隨意使用。還有一點最多人產生誤解的，就是食用份量！普遍糖友都以為「低升糖」可以食多些，這是大錯特錯！就以龍舌蘭蜜做例子，雖然是低升糖，但是在體內仍然會被吸收，而其含糖量與砂糖相同，每一茶匙含4至5克糖，所以一樣要換算！低升糖只代表其升糖速度慢，不會令血糖特升，大家切勿誤解及濫用。



紅米飯原屬中升糖，但是若配上酸甜汁一起進食，升糖速度因此而變得快了。

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





# 薇糖生活日記

Kammie

DIABETIC MESSAGE

薇糖生活日記

## 你有定期做糖尿病併發症風險評估嗎？

糖尿病是慢性疾病，假如血糖長期控制不達標，將引伸嚴重的併發症！由於早期的併發症未必有病徵，因此病人須透過檢查才能發現。假如病人在公營醫院覆診，醫院會安排病人每二年或一年（按個別醫院輪候情況而定）做一次糖尿病併發症風險評估，這個評估對病人來說，可謂相當重要。

一個全面的糖尿病併發症風險評估應包括：

1. 抽取血液檢測肝腎功能及糖化血紅素、膽固醇含量等
2. 腳部感覺神經的測試
3. 眼部檢查
  - ✓ 眼底血管
  - ✓ 白內障
  - ✓ 眼壓（青光眼）
  - ✓ 視力檢查
4. 打胰島素針的病人檢查打針部位

假如你不是在公營醫院覆診，那麼你有定期做以上的檢查嗎？目前在坊間有較少的私營醫務中心提供以上檢測，即使有，病人也要付上數千元的費用，對於繁忙做的基層市民來說，未必能夠負擔。

最近我路過天水圍，發現有一私營醫務中心，設有為病人檢查眼底血管及眼壓的儀器，而且收費便宜，病人只須付上數百元，便可以檢測眼底血管及眼壓，包括醫生解說，醫生更可透過眼底相片，評估病人血管狀況，繼而反映糖尿腎的風險！



位於天水圍天秀路8號天一商城2樓2059號舖Check & Change體檢及健康管理診所提供眼底血管及眼壓檢測，病人即時知道檢測結果。  
查詢電話91441321

### Contour 血糖機系列

**CONTOUR® TS**  
• 免調碼

**CONTOUR® PLUS**  
• 再次補足血樣技術

**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

ASCENSIA diabetes care  
Contour diabetes solutions





# 腐爛生果可以吃？

你有試過看見生果腐爛了一小部分，不想浪費，就會把爛掉的部分切掉，然後吃好的部分？

唔講你唔知，原來生果即使只是腐爛一小部分，但黴菌會擴散至整個生果，因此不建議食用。

如果生果在運送途中因碰撞或冷藏令生果的細胞會受到破壞，短時間內食用是安全的，並且不會對健康造成影響。但是如果生果外皮已有破裂，細菌即有機會入侵，令生果受到感染或腐爛，即使切去已腐爛的部分，也不建議進食！因為當生果腐爛後，黴菌會

透過果內的汁液滲入未腐爛的部分，令黴菌擴散至整個生果。

如果把生果擺放在溫度高或濕度高的地方，生果較容易發霉及滋生有毒素的真菌，而當中的真菌有機會造成食物中毒，食用後或會出現頭痛、頭暈、嘔吐、腹脹等症狀，也可能影響個人免疫系統，嚴重者甚至會致命。



## 肉食當三餐

故事設計：Kammie  
天使語錄：劉曉螢營養師



## 天使語錄



肉類不含碳水化合物，不會即時影響血糖，也富含大量蛋白質及營養素。

但是，同時含有不少飽和脂肪酸及膽固醇，有些更包含反式脂肪酸，尤其是紅肉及加工肉製品。這些不好的脂肪酸都會提高壞膽固醇和三酸甘油酯水平，從而提高血脂水平。而高血脂會大大提高患高血壓及心血管疾病的風險！所以切記要適量進食肉類，選擇白肉例如家禽類或魚類以及挑選較瘦的部位就更理想了。

**Nutren**  
DIABETES  
佳膳<sup>®</sup>適糖

每日飲，或有助於  
**穩定血糖<sup>#</sup>**  
**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**<sup>1,2#</sup>



提供4.79克<sup>\*</sup>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<sup>\*</sup>單元不飽和脂肪，  
**有利心臟健康**<sup>3,4</sup>



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

2 200毫升熱水



3 3量匙佳膳<sup>®</sup>適糖



4 4湯匙燕麥片



**做法**

將燕麥片放碗或保溫壺內，加入熱水，拌勻後泡焗3至5分鐘，然後加入佳膳<sup>®</sup>適糖營養補充品，拌勻即成。[可跟個人喜好，加減熱水的份量，選用原片麥片更佳]

<sup>\*</sup>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 glycemic index and glycemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87[suppl]: 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycemic 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。



www.nestlehealthscience.com.hk



雀巢健康生活誌



產品查詢熱線: (852) 8202 9876

**Nestlé**  
HealthScience



# 適糖合桃糕

材料：(1個份量)

- 1. 合桃 30克
- 2. 佳膳®適糖營養粉 8平匙(約64克)
- 3. 天然代糖 40克
- 4. 大菜條 5克
- 5. 溫水 300毫升



做法：

1. 合桃預先浸二小時備用。大菜條預先浸軟備用。
2. 佳膳®適糖營養粉平匙加溫水150毫升拌勻。加入合桃打碎。
3. 將另外150毫升水份加入大菜條和代糖煮大約二分鐘直至溶化。
4. 將佳膳®適糖營養粉漿拌入大菜糖漿，然後過濾網隔渣。
5. 倒入模具中。
6. 放入雪櫃冷藏3小時脫模後可享用。

營養分析：(1件)

食譜提供：Anita Wong  
營養分析：Kammie Yu

| 熱量    | 碳水化合物(克) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 纖維(克) |
|-------|----------|--------|-------|-------|
| 40卡路里 | 2.7克     | 1.5克   | 2.7克  | 0.5克  |

以下產品查詢熱線：8016 1088 或瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 「糖友購物車」

## MagOx400 鎂 (Magnesium) 補充丸 120 粒

- 無糖及無麩質配方
- 有助維持肌肉及神經功能
- 有助保持自康的心律
- 有助吸收鈣質及鉀質
- 有助葡萄糖代謝



## 無糖抹茶拿鐵

- 無添加糖
- 低脂
- 不含膽固醇
- 每小包含 1 克纖維





# 抹茶紅豆

材料：(1人份量)

- 1. Truslen無糖抹茶拿鐵一包 16克
- 2. 紅豆 20克
- 3. 水(煮紅豆用) 300毫升
- 4. 水(泡抹茶粉用) 200毫升



做法：

1. 把紅豆和300毫升水放入飯煲煮。
2. 用200毫升熱水將一包抹茶粉沖好，倒入杯內。
3. 把熟紅豆入杯內即成。

營養分析：(1人份量)

食譜設計：Carol Yip  
營養分析：Crystal Lau

| 熱量    | 碳水化合物(克) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 纖維(克) |
|-------|----------|--------|-------|-------|
| 87卡路里 | 16克      | 3.5克   | 1克    | 2.8克  |

DIABETIC MESSAGE

天使廚房

糖人街

以下產品查詢熱線：8016 1088 或瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 「糖友購物車」

## Maepranom 瑪沙曼咖喱

- 不含防腐劑
- 天然成份
- 不含人造色素
- 不含味精
- 每包含有4克膳食纖維



## 椰子粉

- 不含膽固醇
- 天然甜味
- 味道柔滑
- 非奶製品
- 可拌咖啡、可可及烘焙之用





# 全麥麵包 - 大比拼

以每 100g 計算

|       | 山崎          | 嘉頓          | 生命麵包         | 美心    | 聖安娜          |
|-------|-------------|-------------|--------------|-------|--------------|
| 產品    |             |             |              |       |              |
| 總脂肪   | 3.4g 🍏 (最低) | 3.5g        | 3.7g         | 5.6g  | 5.5g         |
| 飽和脂肪  | 1.3g        | 0g 🍏 (最低)   | 0.5g         | 2.5g  | 2.1g         |
| 碳水化合物 | 49.7g       | 44.6g       | 44.6g        | 44.5g | 39.4g 🍏 (最低) |
| 糖     | 4.7g        | 2.7g 🍏 (最低) | 4.5g         | 5.6g  | 3.8g         |
| 鈉     | 540mg       | 468mg       | 396mg 🍏 (最低) | 420mg | 410mg        |
| 膳食纖維  | 3.8g        | 沒有提供        | 沒有提供         | 沒有提供  | 4g           |
| 綜合推介  |             | 🍏           | 🍏            |       |              |

相信很多糖友也喜歡在早餐時吃麵包，我們固然知道全麥麵包比白麵包更健康，營養更豐富。可是市面上有這麼多不同牌子的全麥麵包，到底那一個牌子才更適合糖友們呢？我們挑選了市面上最廣為人知的五個牌子進行分析，發現嘉頓方麥包的總脂肪含量第二低。雖然碳水化合物和鈉含量略高一些，但飽和脂肪和糖份含量最低，所以絕對是最值得推介給各糖友們。值得留意的一點是，在製造麵包的過程中會加

入大量的鹽，所以麵包的鈉含量也要注意。嘉頓生命麥包的總脂肪，飽和脂肪和碳水化合物含量與嘉頓方麥包也相對接近，而且鈉含量最低。雖然糖份含量較高，但只要注意好每餐的分量，嘉頓生命麥包其實也是一個不錯的選擇。另外，全麥麵包也提供大量的膳食纖維，可惜並不是每一個牌子都有列出其膳食纖維含量，所以遺憾地並不能在此作出比較。

## 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環，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：

- 糖尿天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，糖尿天使保留最終篩選權。



政府註冊慈善團體 糖尿天使



# 香港傷健協會 - 生命樹計劃

「生命樹計劃」是為剛離院、正處於情緒危機的新肢體傷殘人士而設的輔導及支援服務。透過外展的輔導服務模式，幫助新肢體傷殘人士過渡情緒哀傷階段，重新接納自己，將身體限制視為生活的一部分，尋回生命價值和動力。

服務對象：

- \*香港居民如屬離開醫院不足一年、因疾病或意外而成為新肢體傷殘人士；
- \*服務並無任何年齡、性別和種族限制，更覆蓋全港大部分地區（離島除外）；
- \*透過醫護人員、社工、其他相關人士作出轉介，或自行申請。

服務範疇：

- \*輔導服務：社工會以外展家訪的工作模式，為正受情緒困擾的新肢體傷殘人士提供輔導服務。
- \*治療小組：透過敘事治療和心理劇場小組，支援新肢體傷殘人士的心理需要，重新發現自我價值和處理轉變的動力。

\*生命導師培訓：鼓勵及培訓一班走過情緒低谷的新肢體傷殘人士成為「生命導師」，以生命影響生命的理念去幫助仍處於哀傷階段的同路人。

\*家庭和社區凝聚活動：透過一系列提升凝聚力的活動，以強化新肢體傷殘人士的家庭和社區支援系統。



聯絡電話：2426 8338

傳真：2426 5188

辦事處地址：九龍深水埗大南街180號萬豐大廈1樓

電郵地址：lw@hkphab.org.hk

協會網址：<http://www.hkphab.org.hk/>

The Wise Man's Dining  
**賢者の食卓**  
日本消費者廳許可特定保健用食品

Otsuka  
香港大塚製藥

唔好儲油糖  
餐餐飲·餐餐儲

健康

新式膳食纖維  
天然成份  
無色無味  
無副作用

阻澱粉  
賢者の食卓  
ダブルサポート  
消費者庁許可・特定保健用食品  
隔油份

對應高糖·高脂的膳食提案  
The Wise Man's Dining  
**賢者の食卓**  
雙重支持  
新式膳食纖維  
1個食卓 + 1包  
6g x 30包

凍飲 熱湯 熱茶

改善腸道  
守護心血管



# 識食飯堂

\*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二週一湯食譜，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。

Kammie

## 西洋菜瘦肉/牛肉湯

材料：

- 西洋菜
- 瘦肉或牛肉(切片)
- 薑片

做法：

水滾後放入西洋菜及薑，翻滾後再放肉片，隨喜愛放鹽即成。



## 露筍炒什菌

材料：

- 什菌
- 露筍
- 蒜片少許

做法：

1. 露筍洗淨切段備用。
2. 燒熱鍋後放少許水，放蒜片、什菌及露筍炒至熟，放鹽上碟即成。



## 瑪沙曼咖哩雞鎚

材料：

- 雞鎚
- 瑪沙曼咖哩(參閱P20)
- 椰子粉1湯匙(參閱P20)

做法：

1. 雞鎚解凍後瀝乾水，用鹽及胡椒粉醃20分鐘。
2. 用100ml水開椰子粉備用。
3. 燒熱鍋後放雞鎚微煎至金黃色，加少許水，放瑪沙曼咖哩及椰奶上蓋焗煮10分鐘即成。

\*可用椰漿或奶代替椰子粉

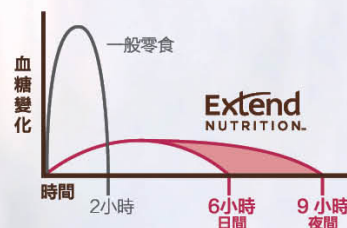


## 適合關注血糖人士的美味營養條！

Extend Bar由美國製造，擁有美國專利配方，適合關注血糖之人士食用，多款口味選擇，美味可口，食後或有助於穩定血糖。此產品或有助於穩定血糖<sup>1</sup>。

### 美國專利配方

Extend Bar的美國專利配方有助減慢吸收並延長轉換為葡萄糖的過程至9小時，或有助穩定血糖，增加飽足感，維持所需體力。



### Extend Bar的好處



**低卡路里**  
每條只有150卡路里



**豐富膳食纖維**  
每條含4克膳食纖維<sup>3</sup>，有助腸道健康



**低升糖指數<sup>2</sup>**  
低升糖指數或有助穩定血糖



**高蛋白質比例**  
每條含22%蛋白質，即9克<sup>3</sup>

### 四款口味：



檸檬乳酪味

朱古力味

花生醬味

朱古力花生醬味

### 銷售點：



代理:奧利佳(香港)有限公司  
產品查詢熱線: 3619 2841



—美國—  
醫學營養品牌

<sup>1</sup>此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。此產品作出的任何聲稱亦沒有進行該等註冊而接受審核。此產品並不作作診斷、治療或預防任何疾病之用。This product is not registered under the Pharmacy and Poisons Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease. <sup>2</sup>Extend Bar升糖指數請參考 <http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php> 3.各款Extend Bar的營養成份分量略有不同，請參考營養資料或我們的宣傳單張。



## 信諾糖路同行醫療保

專為糖尿病高危族及糖尿病人而設

- 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

 **Cigna**  
信諾環球

 **8102 2338**  
[www.cigna.com.hk/diamedic](http://www.cigna.com.hk/diamedic)







# 細觀營養素 — 鎂

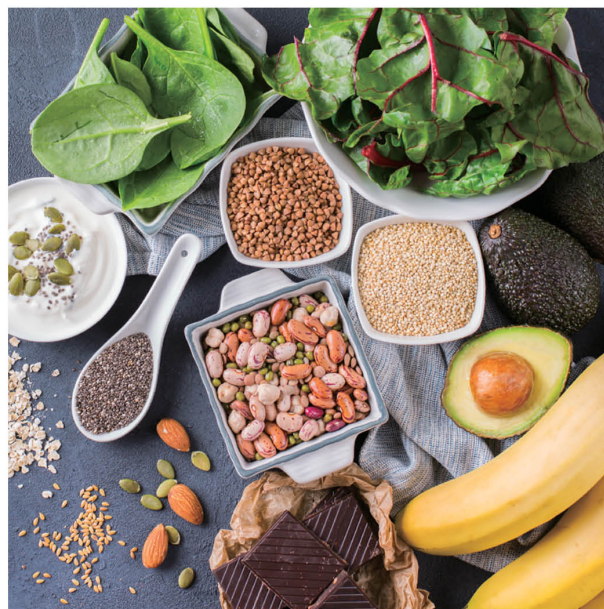
澳洲註冊營養師  
余皓琛

鎂是蘊藏在人體內豐富的礦物質，它出現於許多天然或後天添加的食品，和某些藥物（如抗酸劑和瀉藥）之中。鎂負責調節體內多種化學反應，包括肌肉和神經功能、血糖和血壓控制。鎂於體內的平衡主要由腎臟維持，過多的鎂會經尿液排出體外。可是糖友平均具較高機會缺鎂，因為他們腎臟裡的葡萄糖濃度高，因而增加尿液的排泄。缺鎂的初期會出現食慾不振、噁心、嘔吐、疲勞和虛弱等跡象。至於嚴重則出現麻木、刺痛、心律異常和冠狀動脈痙攣等症狀。

迄今為止，研究發現從膳食攝取更多鎂的人士有較低的心臟病和中風風險。另外，體內葡萄糖的代謝涉及鎂，缺乏鎂可能會影響胰島素的分泌和作用，使糖尿病病情難以控制。相反，從飲食攝取較高的鎂被指出可顯著降低患上糖尿病的風險。研究亦發現鎂的攝入量和骨質密度存在正關係。增加鎂的攝入量可能提升中老年婦女的骨密度，有助預防骨質疏鬆。

鎂廣泛分佈於植物、動物食品 and 飲料中。綠葉蔬

菜如菠菜、豆類、堅果種子和全穀物都是很好的膳食來源（請參考以下圖表）。根據中國營養學會膳食營養素的參考攝入量，18-64歲、65-79歲和80歲或以上人士分別每日應攝取330mg、320mg和310mg鎂。



| 食物          | 含鎂量 (mg) |
|-------------|----------|
| 杏仁 (一安士)    | 80       |
| 熟菠菜 (1/2 碗) | 78       |
| 腰果 (一安士)    | 74       |
| 花生 (1/4 碗)  | 63       |
| 豆奶 (一杯)     | 61       |
| 熟黑豆 (1/2 碗) | 60       |
| 熟枝豆 (1/2 碗) | 50       |
| 花生醬 (兩湯匙)   | 49       |
| 全麥麵包 (兩片)   | 46       |
| 碎牛油果 (一碗)   | 44       |

| 食物           | 含鎂量 (mg) |
|--------------|----------|
| 熟糙米 (1/2 碗)  | 42       |
| 低脂乳酪 (8 安士)  | 42       |
| 快熟麥片 (一獨立包裝) | 36       |
| 熟腰豆 (1/2 碗)  | 35       |
| 中型香蕉 (一條)    | 32       |
| 牛奶 (一杯)      | 24 - 27  |
| 葵花籽 (1 湯匙)   | 26.4     |
| 熟雞胸肉 (3 安士)  | 22       |
| 熟瘦牛肉 (3 安士)  | 20       |
| 熟西蘭花 (1/2 碗) | 12       |

forxiga<sup>®</sup>

糖適雅<sup>®</sup>  
(dapagliflozin)

關注血糖人士：80% 患者有糖胖問題<sup>1</sup>  
及早監察 守護心腎



想知道的？  
詳情問下醫生啦！

連續4年 全球SGLT2i 處方數量No.1<sup>\*2</sup>

HK-2619 29/05/2019



監察新標準：📈 血糖 📊 體重 🩺 血壓 🧠 心腎風險

糖適雅<sup>®</sup> forxiga<sup>®</sup> 乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物，備有10毫克劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢。各大藥房 🏪 均有代售。糖適雅<sup>®</sup> 及 forxiga<sup>®</sup> 是阿斯利康集團公司之商標 英國阿斯利康藥廠 香港北角京華道18號11樓1-3室 電話：2420 7388 傳真：2422 6788



▲請即掃描

References: 1. Shilpa N. Bhupathiraju and Frank B. Hu, et al. Circ Res. 2016 May 27; 118(11): 1723-1735. 2. \*The Forxiga family is the most prescribed SGLT-2 family globally\* internal calculations based on IQVIA database. MIDAS Q4 2018, includes more than 50+ countries which accounts for ~90%+ of the globally audited market. \*2015-2018 data of days of treatment from IQVIA MIDAS Q4 2018 [www.forxiga.com.hk](http://www.forxiga.com.hk)

AstraZeneca  
阿斯利康



# 雪櫃異味 除味方法

雪櫃食物越積越多，久而久之會發出陣陣異味，假如唔用強烈清潔劑清洗，又可以點清洗？

## 第一步：準備天然清潔劑

梳打粉、白醋、鹽、水，都是上好天然清潔劑，超市有售！清潔用品當然不可缺少，毛巾、海綿、牙刷等。集齊所有工具後，就可取出並清理雪櫃內的過期食物，最後拔掉電源。

## 第二步：「醋鹽水」頑固污漬、油漬

先將層架等配件拆出，小編媽媽就鍾意用天然「醋鹽水」可取代洗潔精清潔，白醋既可除臭，鹽亦可消毒。按次序及1:2:3比例加入，緊記水一定要用冷開水。用清潔海棉擦拭污漬、油漬，將雪櫃每個角落抹淨後，再用清水抹兩次「過水」。

## 第三步：通風柵忌濕布抹

通風柵都唔可以忽略，可用吸塵機清理，但絕對不要濕布抹以免致生鏽！

## 第四步：牙膏清潔門邊

雪櫃門邊好易有霉菌，可以用牙刷清洗，除了用「醋鹽水」，亦可以用牙膏。緊記清洗後都要用清水「過水」。

## 第五步：自然辟味劑

- 將泡過的茶葉放置於冰箱內可消除異味。
- 咖啡渣放置乾燥後放進冰箱，亦可發揮與活性炭類似的除臭吸味功用。
- 檸檬切開放進雪櫃已可吸除異味。



# 會員信箱

李女士問：剛剛確診患上糖尿病，除了藥物控制，還有什麼方法？

答：糖尿病的治療可以分以下4大方向：

1. 減肥：維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
2. 調節飲食：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
3. 適量運動：能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。
4. 藥物治療：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

此外，病人應注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

袁先生問：糖尿病患者已經有食藥控制，為什麼還要自我測試血糖？

答：糖尿病的控制是需要病人本身的積極參與。由於病徵難以準確反映血糖水平的高低，所以需要自我測試血糖，了解影響血糖水平的因素，作為調整藥物、飲食份量和生活習慣的依據，以便能更有效控制血糖，從而減低併發症的出現。

資料來源：衛生署



# Oseni<sup>®</sup> 愛適糖<sup>™</sup>

## alogliptin/pioglitazone

# 長效<sup>\*3</sup>二合一

- ✓ 此產品適合關注  
血糖人士服用<sup>2</sup>
- ✓ 不會增加低血糖  
症風險<sup>1,3</sup>
- ✓ 實驗證明其在亞洲  
華人使用的功效及  
安全性<sup>4</sup>



**Oseni<sup>®</sup> 愛適糖<sup>™</sup>** 為醫生處方藥物，  
詳情請向醫生查詢。

**日本  
製造**

✓ 歐洲藥物管理局EMA<sup>5</sup>認可

✓ 美國食品藥品監督管理局FDA認可<sup>6</sup>

\* 2年臨床實驗



武田藥品

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

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](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



版本(8/3/2018)

## 會員申請表

會員編號 \_\_\_\_\_

入會日期 \_\_\_\_\_

<http://www.aod.org.hk>

### 個人資料

姓名(中文)：\_\_\_\_\_ 姓名(英文)：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

海外會員(地區：\_\_\_\_\_ ) 聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_ (年) \_\_\_\_\_ (月) \_\_\_\_\_ (日)

Wechat 微信：\_\_\_\_\_

### 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

### 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 406-486-200，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 以上均可獲發扣稅收據**

本人樂意捐助貴會款項  \$100  \$300  \$500  \$ \_\_\_\_\_

本人願意義務協助貴會以下工作：

中心當值       各類活動義工       電話諮詢       處理/包裝會訊       其他 \_\_\_\_\_

**資訊收取選項** 糖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。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)

郵寄       電郵 (Email)       Whatsapp       Wechat 微信

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](mailto:info@aod.org.hk)

申請人簽署：\_\_\_\_\_

Extend  
NUTRITION.

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**4盒**Extend Bar(4條裝)，  
即送Extend Bar(4條裝)乙盒。



「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：  
- 數量有限，送完即止  
- 優惠券有效期至2019年10月31日  
- 每次限用一張，影印本恕不接受  
- 奧利佳(香港)有限公司保留最終決定權。

代理:奧利佳(香港)有限公司  
產品查詢熱線：3619 2841

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二樓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



細則：  
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

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。



買3盒

送

產品編號: 7652

「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：  
- 數量有限，送完即止。  
- 優惠券有效期至2019年10月31日。  
- 每次限用一張，影印本恕不接受。  
- 健隆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2019年10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

凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200  
即可憑券換領「賢者之食卓3天試用裝」乙包

新式膳食纖維

阻:隔  
澱粉:油份



條款及細則  
凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200，可憑此優惠券換領賢者之食卓3天試用裝乙包。請於付款前出示此優惠券。每次只可使用一張，影印本恕不接受。如有任何爭議，糖尿天使及香港大眾製藥有限公司保留使用優惠券之最終決定權。此優惠券有效期至2019年10月31日，數量有限，送完即止。

賢者之食卓 The Wise Man's Dining HK  
產品資料及查詢: www.wisemansdining.hk 2881 6299

\$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2019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 2 樓 4 號舖

澳洲  
進口



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買NOVOPEN 諾和筆 5(胰島素注射筆)  
即減 \$50

「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2019年10月31日  
每次限用一張，影印本恕不接受  
「糖尿天使」保留行使之最終決定權

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買酮體檢測紙/尿蛋白試紙/尿糖試紙任何2盒(任選2種)  
即減 \$10

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



細則：  
優惠券有效期至2019年10月31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

# 活動預告

活動預告 2019年7月至2019年10月

報名熱線：8106 1088

## S2019/012 糖友茶聚工作坊 - 糖友飲食原則

深入淺出胰島素與碳水化合物，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：余皓琛澳洲註冊營養師

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。



## 2019/013 50+ 博覽2019

日期：2019年7月5-7日(星期五·六·日)

時間：星期五·六上午10:00 - 下午8:00

星期日 上午10:00 - 下午6:00

地點：灣仔香港會議展覽中心展覽廳5BC

主講：糖尿及內分泌科專科 胡依諾醫生

收費：\$20 長者免費

備註：糖尿天使會員即日起可以到中心免費領取門票，數量有限，送完即止。



## 2019/014 健康講座 - 糖尿病最新治療：是否適合你？

日期：2019年7月7日(星期日)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：香港灣仔軒尼詩道15號

溫莎公爵社會服務大廈

主講：糖尿及內分泌科專科 胡依諾醫生

收費：免費

備註：參加者可預約當日免費血糖檢測，血糖檢測名額100位，於講座前、後進行。請必須於報名時預約，額滿即止



## 2019/015 天使廚房 - 適糖雪糕示範班

日期：2019年7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

導師：Kammie Yu

收費：會員\$30 非會員\$50



## S2019/016 日常養生預防高血壓

糖尿病與高血壓有密切的關連，而糖尿病患者發生高血壓的風險比非患者高出兩倍。到底我們日常生活有什麼可以預防高血壓？

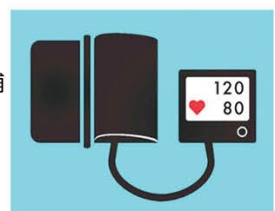
日期：2019年8月3日(星期六)

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：劉曉瑩營養師

收費：會員 \$20 非會員 \$40



## S2019/017 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8月10日及17日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：周偉霞太極導師

收費：會員\$80 非會員\$160



## 2019/018 天使廚房 - 適糖冰皮月餅製作班

日期：2019年9月7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



## S2019/019 如何利用生活細節改善血糖

日期：2019年9月21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\$20 非會員\$40



## S2019/020 糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣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：2019年10月5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：糖尿天使中心職員

收費：會員\$20 非會員\$40



## S2019/021 何謂GI值？何謂GL值？

很多人都聽過升糖指數(GI)，但升糖負擔(GL)又是什麼？課堂上營養師會同大家淺談升糖指數(GI)及升糖負擔(GL)的分別。糖友又如何運用GI及GL有文6管理血糖水平呢？

日期：2019年10月19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：余皓琛澳洲註冊營養師

收費：會員\$20 非會員\$40

