



免費贈閱

2020年7月

糖友之訊

38

DIABETIC MESSAGE



本期專題：嚴控糖尿三高降低冠肺併發症危機

勵進營養教室：提升免疫力的營養素

營養放大鏡：三大莓類的營養益處

營協健康寶庫：提升免疫力食療

健康薇言：粟米鬚效用

唔講你唔知：認識牛油的不同型態

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
胡依諾內分泌及糖尿病專科醫生
陳錦華註冊中醫師

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

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)
封面繪畫：Shirley Kwong@Land Craft
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

踏入2020年，想不到一個新型冠狀病毒，令整個世界陷於恐慌、不安及經濟困境！

香港人因為經歷過2003年沙士，對於抗疫防禦措施有一定的認識，大家都非常合作，出外及人多聚集時必定會配帶口罩，相信這是今次香港人在抗疫路上取得勝利的主要原因！

一場疫症，人性表露無遺！我深深感受到香港人發揮互助互愛的精神！我非常感謝各界對糖尿天使的信任，本會得到多方面的協助、捐贈，成功派發了2000多份抗疫物資（酒精搓手液、酒精棉片、消毒濕紙巾），當中包括20000多萬個口罩，為糖尿病患者及腎病患者舒緩口罩問題！

*捐助名單請參閱p.4

因應疫情，為減少人流聚集，本會自二月起取消了所有課堂及活動，亦首次推行網上教室，以短片形式免費在網上講課，深受各糖友支持，我們將繼續拍攝各類短片，為大家提供健康資訊。

歡迎大家到糖尿天使網站 www.aod.org.hk 或 YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCYAh18mHqeLPqt2eXgKivGg/featured> 重溫。

7月份後之活動將因應疫情而作出改變，敬請留意本會通知。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2020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
2020年10月		
10月1日(星期四)	國慶	暫停服務
10月2日(星期五)	中秋節翌日	暫停服務
10月26日(星期一)	重陽節翌日	暫停服務

2. 因應本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會取消原定於2020年3-5月份舉行的活動。改為錄製短片分享「控糖資訊」，在我們的網頁，Youtube及Facebook專頁的發佈。而原定6月份的「健康博覽2020」及7月份的「50+博覽」因疫情亦相繼改期，預定順延至以下日期：

- 「健康博覽2020」順延至2020年12月11-13日
- 「50+博覽」順延至2020年9月24-26日
- 到時亦會安排免費門票給有興趣參加的會員領取。

3. SugarFreeDay無糖體驗日Facebook專頁及Instagram賬戶是為推廣減糖/低糖健康飲食而設立的專頁，向公眾推廣攝取過量「游離糖」對健康的影響。

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。



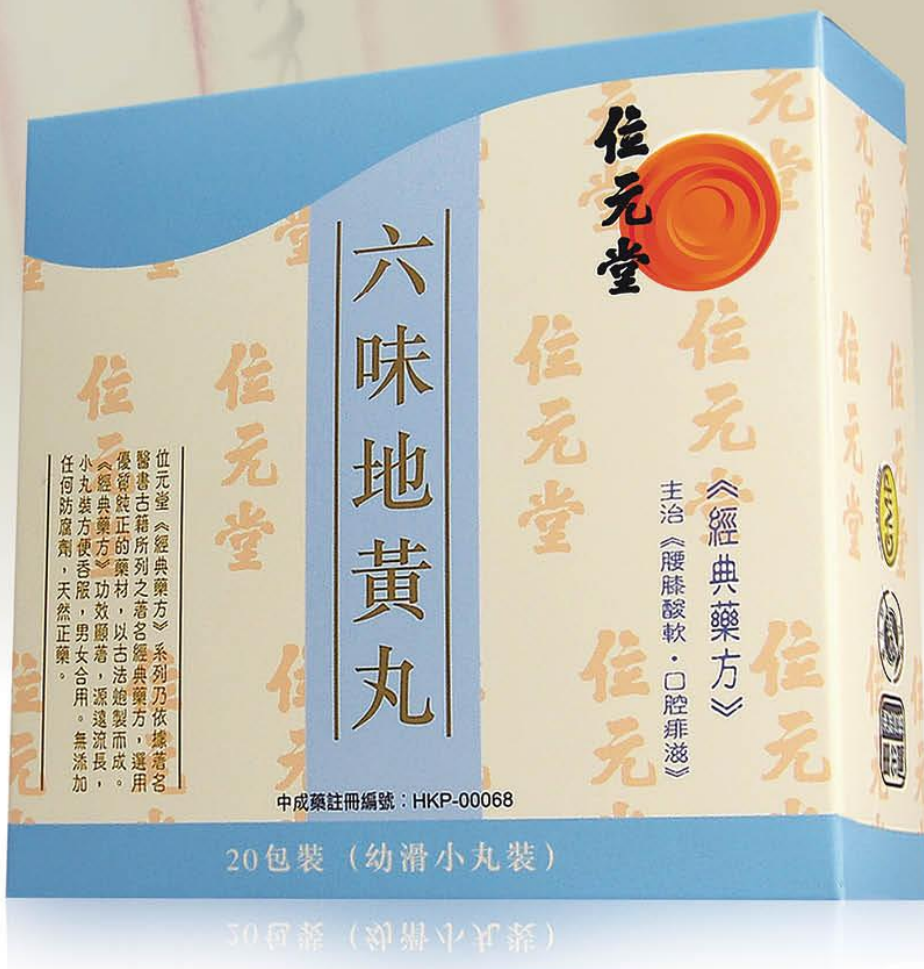
無糖飲食攤位遊戲

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



熟地黃



主 治內熱消渴 適合關注血糖人士服用

網店免費送貨
Free Delivery



銷售點 | 位元堂門市及網店

客戶熱線 2727 8911 www.wyt.com.hk

• 以上圖片只供參考 • 網上購物滿港幣500元可享有免費送貨服務 • 如有任何爭議，位元堂藥廠有限公司保留最終決定權



糖友同行服務

患上糖尿病後，生活有的轉變...

- 糖尿病是永久性疾病，糖尿病患者必須長時間對抗外間誘惑，節制飲食。
- 家庭環境在這方面的影響很大，家人若能了解糖尿病，積極協助，患者控制血糖會較理想；相反，患者會消極面對，產生負面情緒更會影響病情。

糖友同行服務是為患者提供個別家庭分享諮詢服務，目的讓患者和家人一起學習，共同改變生活及飲食習慣。



個別諮詢可以為糖友因應他的生活習慣提供控糖建議。

Kammie 多謝你今日的分享同鼓勵，我剛剛再揭返你本書，我团团都是九月廿八日出世的！同糖尿天使一樣 😊

😊 希望我的鼓勵可以幫到你

今晚跟從建議餐後是 8.8 😊 希望保持！

參加糖友同行服務後的會員血糖都有改善。



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

支持糖尿天使的神益

- 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

糖心行動 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。



熱線：8106 1088 網址：www.aod.org.hk



糖尿天使



糖心行動- 派抗疫物資鳴謝 及派物資花絮

感謝各方支持！自新型冠狀病毒疫情開始至今，本會收到各方捐贈現金、口罩、酒精潔手液及各種抗疫物資。自2020年2月至5月期間，總共送出超過2000多份抗疫物資（酒精搓手液、酒精棉片、消毒濕紙巾），當中包括20000多萬個口罩。本會特別鳴謝社會各界有心人，在疫情期間伸出援手，與長期病患者共同抗疫！

本會特此鳴謝以下機構及人士

企業 / 團體捐贈名單：

100毛

DnA Handmade Body Care 玥頤手工皂及護膚品工作室

ECCB Company Ltd

GBabies 英國代購

LoveHK LoveU 香港大學

Runway Hong Kong Limited

小確幸 bonheur 代購店主

巴仙尼葡萄汁



信諾環球人壽保險有限公司

社會福利署

香港社會服務聯會

香港益力多乳品有限公司

香港復康會

雀巢健康科學

善華藥業化妝有限公司

葵青安全社區

駿豐集團



個人捐贈名單：

Anita Wong

Abby Wong

Ada Liu

Anna Law

Bonnie Yeung

Cathy Lai

Cherry Cheung

Chris Wong

Cynthia Leung

Davis Tai

Eric Poon

Erica Ho

Franki Lee

Helen Lee

Janice Chu

Jessica Lam

Johnathan Lee



Julia Kwok

Lilian Leung

Maggie Cheung

Man Chan

Mandy Zheng

Mod Oi

Mr. & Mrs. William Lau

Onnie Wong

Tracy Mak

一群有心人

江文輝

伍小姐

張立華

曾五儀

黃國輝

葉先生 方小姐

雷樂曦 & 雷樂曦父母



(截至5月31日止，排名按筆劃或英文字母排列)

由2020年2月1日至2020年5月31日止

按收據編號排序

一般捐款	金額
江文輝	100
曾沛文	500
RUNWAY HONG KONG LIMITED	10000
張立華	500
YAU WAI LAM	2250
Lau Pui Ling	500
梁穎聰	1500
張惠蓮	300
Yau Kwai Ching	500

一般捐款	金額
勞慧儀	500
張立華	2000
WONG KWOK CHUENG	500
徐美玉	100
江文輝	100
黃尹玲	1000
張國樑	120
郭敏華	100
沈偉文	300
歐陽振陞	350

HK\$21220

糖心行動基金捐款	金額
Cigna Worldwide Life Ins. Co., Ltd.	70000
	HK\$70000



嚴控糖尿三高 降低冠肺併發症危機

胡依諾 內分泌及糖尿科專科醫生

世衛 (WHO) 與中國國家衛生健康委員會發出聯合報告 (註1)：截至2月底五萬多名新型冠狀病毒 (新冠) 肺炎確診病例中，沒有長期病患的死亡率只有1.4%；但如果本身有長期病患，新冠肺炎的死亡率明顯增高逾九倍：例如糖尿病患者的死亡率上升至9.2%，高血壓患者為8.4%，心血管病患者更高達13.2%。在香港，目前新冠肺炎死亡率仍低，但四名死者當中最少三名生前有糖尿病，而且隨着確診數字節節上升加重公營醫療壓力，令隔離病牀的供應緊張，如果重症個案超出深切治療部的負荷，可令死亡率急升。似乎疫情仍會持續一段頗長日子，究竟長期病患者應該如何有效增強抗疫能力，減低感染併發重症的風險？

其實新冠肺炎對糖尿病患者的威脅並非能一概而論，個別風險取決於兩大因素。第一，血糖如果長期失控會影響白血球及抗體功能，削弱抵抗力，令身體較易受到病毒或細菌感染。多年前已有研究發現，糖尿病人若血糖控制合格 (糖化血紅素HbA1c低於7%) 因肺炎而入院的機率比一般人只稍高兩成，但如果血糖失控 (HbA1c超過9%) 糖尿病患者因肺炎而需要住院的風險則高六成。因此疫情嚴峻期間，糖友應加緊「篤手指」自我監察血糖，定期覆診檢查，將HbA1c控制低於7%，確保免疫系統保持在最佳狀態。

第二，除糖尿病外，世衛的報告指出新冠肺炎重症及死亡高危人組分別為肥胖，高齡，高血壓，及心血



管疾病患者等。因為新冠病毒除了攻擊肺部引致呼吸衰竭外，還會攻擊心臟，腎臟等引起多重器官功能衰竭。而不少患有三高 (高血糖，高血壓，高膽固醇) 代謝綜合症人士本身大小血管已經長期累積了不少破壞，心臟和腎臟可能已出現不同程度的併發症。可想而知，如果超過一項風險因素集於一身，例如同時有三高、肥胖或已併發心臟或腎臟隱疾，一旦感染肺炎，演化成重症出現器官衰竭而需要深切治療的風險會以幾何級數上升。亦正因為高血壓、高膽固醇、甚至心腎隱疾很多時都沒有徵狀，所以三高患者亦應確保血壓和膽固醇達標，及定時做併發症檢查，了解自己心血管和腎臟狀態。

控糖保抵抗力；三高達標減併發重症風險

定期檢查身體三高指數有如一般車主即使駕車時未感異樣仍會定期驗車，如果報告出現異常，即使暫時未有狀況，會對零件加重壓力，加速損耗，縮短壽命。何況身體的器官沒有可更換的零件，就更加應該透過控制好三高好好保養。覆診的意義在於向醫生了解自己的風險級別，三高指數如何達標，甚至在未有病徵時偵查出身體隱藏的併發症，及早針對治療保存器官功能避免惡化。特別是現在疫情嚴峻，更要為身體做好把關功夫，就算不幸感染肺炎要與病毒戰鬥，有保養得好的身體機能才能增加勝算。

然而這陣子，有患者因擔心被感染，故不敢到醫院覆診；甚至為推遲覆診日子，在藥物快要吃光時，便減少藥量來延長服用時間。大家必需理解藥物研發皆通過臨床研究，因其藥理效應、半衰期等制定其劑量及用藥時間，故患者不應隨意調整藥量，因為減一半藥物，並非等於減一半藥效，隨時變成零藥效。假如血糖經常飄忽不定，比起長期指數稍高對血管的破壞隨時更大。在疫情嚴重時，筆者建議患者於覆診時應額外取多最少半個月所需的藥物，以防之後因要隔離或其他各種原因需延遲複診。另外如不欲在診所久留，可先以電話查詢



安排。保持社交距離指的是減少沒有必要的社交聚餐、聚會，避免傳播病毒再出現「打邊爐」、「蒲吧」或「唱K」羣組；反觀一般醫療中心都有適當的防疫安排，加上大家到醫院診所都會戴口罩更不會聚餐唱K，所以感染風險可能比到茶樓餐廳更低，暫時亦沒有出現「醫院羣組」或「診所羣組」。反而若因為過份焦慮，錯過覆診疏忽治理，可以令病情惡化；除了影響抵抗力增加感染風險之外，三高失控更可誘發其他禍害更深的併發症。



近兩三個月不少糖友、三高患者留家防疫，但多吃了外賣或囤積的零食餅乾罐頭即食麵等加工食品，再加上減少了出外運動，覆診時都發現體重，連同血壓血糖膽固醇一併急升，其實反而增加了他們在這場疫症中出現重症的風險。減少出外聚餐之餘，仍需多吃高纖維、低升糖指數食物如新鮮蔬菜，在家也應保持每日運動習慣。既然高血糖，肥胖，心血管病都在這場疫症中屬高危級別，但留家抗疫期間控制飲食運動有相當難度，還有什麼治療可以改善病情和降低風險？

新一代降糖藥可降糖減重及減心血管病死亡率

GLP-1 又稱腸泌素，是腸道天然分泌的一種荷爾蒙，功效是減慢消化速度，增加飽足感，與胰臟協調餐後分泌胰島素，從而穩定血糖水平；以往注射腸泌素需每天一次，近年的新型腸泌素針劑只需要每週注射一次，更加方便。另外，口服 SGLT2 抑制劑又稱排糖藥，能協助腎臟排出過量的葡萄糖。近年的大型臨床研究發現，透過用這兩種新一代降糖藥治療高心血管病風險的糖尿病人，不僅可降血糖、也可降體重、甚至可以

減低心臟病發，心臟衰竭和死亡率。2019年歐美糖尿病學會和心臟學會都分別更新了指引(註2)，建議心血管病高危人士，尤其是肥胖，或服用傳統一線藥血糖仍未達標的糖尿病人，都應該優先選用GLP-1或SGLT2抑制劑保護心臟，同時降糖和減重，對穩定血壓亦有幫助，一舉多得。

長期高糖損害胰臟功能，注射胰島減胰臟負擔

如果確診糖尿病時血糖嚴重過高(HbA1c 10%以上)，尤其是如有消瘦、口渴、尿頻等病癥，反映胰臟功能已受高糖毒性(glucose toxicity)損害，胰島素分泌嚴重不足，唯有注射胰島素才能有效降糖。很多患者確診糖尿病時，胰臟功能只剩一半以下，此後隨着年齡增長，胰臟功能亦會跟隨時間逐漸衰退，當超越了口服藥可以控制的地步，注射胰島素可以補充患者缺乏的胰島素，減輕胰臟的負擔從而控制病情。香港的 究顯示，確診糖尿病時的年紀越輕、患上糖尿病時間越久、身型越瘦、及HbA1c越高，需要注射胰島素的機會就越大。患者應在確診及病情初起時，盡力令指數回復正常。最近幾年，醫學界發現在確診頭五年的黃金期治療愈進取，愈可延遲併發症出現的機會。

不少糖尿病患者，在確診初期，仍會緊張病情，然而症狀未浮現的話，很易便會鬆懈下來。這個情況就像今次疫情一樣，人們習慣活在疫情陰霾下，漸漸便不再警惕，於是恢復社交聚餐，令病毒隨時乘虛而入。因此患者必須時刻保持保健意識，勿讓血糖三高失控，對血管反覆形成破壞；同時控制糖尿病亦能增強抵抗力，減少新冠肺炎風險，所以千萬別在此時放下戒心！

(1) <https://www.cma.org.cn/module/download/downfile.jsp?classid=0&filename=52ef638872004fd9b47104a86dc33fcc.pdf>

(2) <https://care.diabetesjournals.org/content/early/2019/12/18/dci19-0066>



提升免疫力的營養素

香港現正受「新型冠狀病毒疾病」(COVID-19) 肆虐，這種新型肺炎較多感染中老年人以及長期病患者。故此，尤其「糖友」免疫力一般較為低下，理應更要加倍小心。要減低感染風險，除了注意個人衛生，保持社交距離之外，透過營養飲食以鞏固自身免疫力亦不容忽視。

營養素有助鞏固自身免疫力

眾所周知，某些營養素與自身免疫力息息相關，故此維持均衡飲食相當重要。首先，乙型胡蘿蔔素、維生素C、維生素D、維生素E屬抗氧化營養素，有助增強免疫力。此外，礦物質鋅、硒、以及奧米加3脂肪酸亦可提高免疫球數量和活性，從而增強個人防禦能力，減低感染新型冠狀病毒之風險。以下是免疫營養素常見的膳食來源：

鋅：瘦肉、蠔、龍蝦、黃豆、南瓜籽

硒：巴西堅果、鱈魚、火雞、糙米

維生素C：番石榴、金奇異果、木瓜、士多啤梨、橙、西瓜、車厘茄

β-胡蘿蔔素：紅蘿蔔、南瓜、木瓜、紅椒、黃椒、青椒、西蘭花

維生素D：三文魚、吞拿魚、牛奶、蛋黃、強化穀麥片

維生素E：花生、腰果、巴西堅果、杏仁、合桃、榛子、芝麻、松子仁

奧米加3：三文魚、吞拿魚、銀鱈魚、沙甸魚、亞麻籽、奇亞籽、合桃

除基本維生素礦物質之外，某些食物亦能增強自體免疫力，當中包括洋蔥、蒜頭、乳酪、深海魚、瘦肉、菇菌類、昆布、西蘭花、椰菜、椰菜花、牛油

奧米加3知多少？

奧米加3擁有良好消炎作用，而當免疫「過度活躍」時體內所產生的發炎因子很高，形成俗稱「細胞激素風暴」(Cytokine Storm) 現象，嚴重時有機會導致各個器官衰竭。因此，奧米加3脂肪酸有助減低激烈反應現象，並同時鞏固自身免疫力。



果、羽衣甘藍、菠菜、西洋菜、紅黑提子、紅米、煮熟的蕃茄、黃薑 (Turmeric)、迷迭香和紫蘇葉等食物。

抗疫秘笈原則

除了飲食之外，維持良好個人衛生及生活習慣尤其重要，以下八大原則不能忽視！

- 勤洗手
- 戴口罩、減少緊密接觸，保持至少6尺距離
- 充足睡眠 (7-8小時)
- 恆常運動 (每天30-45分鐘，每週五次)
- 均衡飲食、避免進食未經煮熟的食物
- 減少高糖高鹽食物
- 維持正常體重，控制血糖水平，避免肥胖
- 積極減壓

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。

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

2 200毫升熱水



3 3量匙佳膳[®]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[®]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)

* 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審核。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



會內活動

由於本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會取消原定於2020年3月-5月份舉行的活動。

正所謂「停活動不停學」，本會在抗疫期間為會員錄製短片，分享「控糖資訊」，在我們的網頁，Youtube及Facebook專頁的發佈。之前未睇及想重溫的朋友可以瀏覽我們的網頁及Youtube頻道

3月份

- 糖尿病日常護理知多少

主講：Kammie Yu



https://www.youtube.com/watch?v=aYDO1EQ_MX8

- 適糖芝士凍餅

導師：Anita Wong



<https://www.youtube.com/watch?v=S8GxBMlp0ls>

4月份

- 增加免疫力的營養素

主講：余皓琛澳洲註冊營養師



<https://www.youtube.com/watch?v=7CIQHvMTz3Y>

- 適糖日式芝士蛋糕

導師：Anita Wong

適糖日式芝士蛋糕
食譜提供：Anita Wong
營養分析：Rain Yeung

營養分析：每一件 (1/12)	
熱量	102 卡路里
碳水化合物	3 克
蛋白質	4.5 克
脂肪	8 克
纖維	0.5 克

<https://www.youtube.com/watch?v=pr2GDFP6L88>

- 平穩血糖的飲食指南 主講：余皓琛澳洲註冊營養師



<https://www.youtube.com/watch?v=ZNKG8GgVQL4>

5月份

- 糖友早餐食乜好？

主講：Kammie Yu

熱水	200毫升	+	Avelina 燕麥片	4湯匙(40g)
佳膳連糖	3平量匙			

熱量	237 卡路里
碳水化合物	38 克
膳食纖維	8 克
蛋白質	11 克
脂肪	10 克

<https://www.youtube.com/watch?v=enlkEhtZ0cU>

- 平穩血壓的飲食指南 主講：余皓琛澳洲註冊營養師



<https://www.youtube.com/watch?v=ic7lDbc-jdg>

- 無糖蘋果蛋糕

導師：Kammie Yu



<https://www.youtube.com/watch?v=F4QDvNUFgmk>

糖尿病人患有眼病的機會比常人高，
如**白內障**、**青光眼**、糖尿病視網膜
病變及視神經萎縮等；
其中以**糖尿病視網膜病變**
最為普遍，
更是香港勞動
人口的主要
致盲原因¹



初期症狀



中期症狀



嚴重症狀

糖尿上眼 勿輕視
高危因素 要注意
定期驗眼 莫延遲

糖尿上眼 7 大高危因素²

- 血糖控制不善 (HbA_{1c} > 8%)
- 血壓控制不善
- 糖尿病病齡超過十年
- 高血脂症
- 視力突然出現變化
- 出現微量白蛋白尿及蛋白尿
- 懷孕



Bayer HealthCare Limited 拜耳醫療保健有限公司
香港鯉魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755 傳真：3526 4755

Reference
1. Department of Ophthalmology and Visual Sciences, The Chinese University of Hong Kong.
糖尿病上眼基本定審 <https://www.avs.cuhk.edu.hk/眼病小字典/糖尿病上眼/>.
Assessed on 5 September 2019.
2. Module 10. Diabetic Eye Disease. 香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者在基層醫療的護理.
Available at: <https://www.pco.gov.hk/english/resource/files>. Assessed on 5 September 2019.



關愛糖尿病行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集時的感染風險，原定每月到不同社區為市民免費糖尿病初步風險評估的關愛糖尿病行動，也改為到糖尿天使中心進行。市民可以電話預約指定時間到中心檢測。咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！

我們亦透過網上提供有關糖尿病的資訊，加強市民對糖尿病的關注及認識。

活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。



識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二飯一湯食譜，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

莧菜焗蛋

材料：

- 雞蛋 4隻
- 莧菜 200g
- 水 100ml
- 鮮忌廉 40ml
- 薑絲少許



做法：

莧菜洗淨後去根後切段備用。
雞蛋發打後加入水至混合，再加入鮮忌廉及少許鹽一起拌勻。
放入200°C焗爐焗15分鐘即成。
*如沒有焗爐，可用蒸煮方法，用錫紙蓋面並隔水蒸8-10分鐘。



素炒三絲

材料：

- 蕃茄
- 芽菜
- 甘筍
- 硬豆腐



做法：

芽菜洗淨，蕃茄切細件，甘筍切絲備用。
硬豆腐切細件，用少許油煎香備用。
將芽菜、蕃茄、甘筍絲爆香，加入已煎香豆腐，放鹽即成。



娃娃菜豆腐湯

材料：

- 娃娃菜
- 豆腐
- 菌菇
- 姜2片
- 蒜1粒



做法：

1. 娃娃菜洗淨切成條狀，把菌菇洗淨撕開，把豆腐切塊備用。
2. 鍋中放水，水滾加入姜片及蒜，加入豆腐，加入娃娃菜和菌菇煮三分鐘，放白胡椒粉及鹽調味即成。



OPTIFAST 瘦身代餐

糖友健康之選



- 營養均衡，每包只有200kcal
- 低GI(18-29)或有助穩定血糖[^]
- 豐富纖維(3.6克)，約等於4碗生菜的纖維*
- 高蛋白質 (20克)，有助維持及建立肌肉質量
- 含鎂，有助維持正常血糖水平
- 含鈣、鎂和鉀有助維持神經系統傳導功能
- 豐富維他命 B，有助消除疲勞及維持神經系統傳導功能
- 含多種維他命及礦物質，有助提升免疫力
- 臨床實證每星期減重可達2.5kg[#]

OPTIFAST®
濃湯代餐

OPTIFAST®
奶昔代餐



MADE IN GERMANY

蔬菜湯

雞湯

呔呢嗶

朱古力

咖啡

草莓

香蕉

[^]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。

*衛生署，衛生防護中心<<健康飲食高纖維>> https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_11013.html?page=5

[#]在多項臨床研究中，有肥胖問題人士接受了醫護人員營養輔導、運動建議及飲用OPTIFAST®瘦身代餐，平均每星期體重減1.5至2.5公斤。Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72

Food For Special Medical Purposes



三大莓類的營養益處

余皓琛澳洲註冊營養師



莓類含有多種營養物質，當中不少具有抗氧化的特性，例如酚類化合物。這篇文章的目的是介紹三種在香港最常見的莓類的營養，分別是藍莓、草莓和桑莓，並討論它們對糖尿病患者的益處。

藍莓

基於藍莓的健康功用，它已成為大眾其一的「超級食物」。藍莓是多酚豐富的來源，包括花青素。花青素常藏於莓類的表皮層，擔當天然食物的顏色。流行病學和臨床研究表明，食用富含花青素的食物，尤其是藍莓，與降低糖尿病患的風險和胰島素的抵抗有關。^[1-15]另外，藍莓含有大量維他命A、C和E，具有抗氧化和抗炎的功效。^[16]它的膳食纖維還可幫助降低壞膽固醇和血管硬化的風險。^[17]

草莓

草莓是維他命C和鉀質的膳食來源，食用1.5杯分別已攝取了88%和11%的每日建議攝取量。^[18]它富含生物活性酚類化合物，例如類黃酮和酚酸，當中的花青素高達60-80克(以每100克的草莓作為單位，其他莓

類每100克含有0.24-1.56克花青素)。^[17]草莓被指出對自由基的破壞具保護性，有效抑制壞膽固醇的氧化和有助預防癌症。^[19,20]此外，證據顯示草莓可抑制炎症和血小板聚集，這些都與減少高血壓和中風風險有關。其高纖、高多酚和低GI的特性總合有助增加胰島素的敏感性和減少餐後血糖的上升。^[18]

桑莓

桑莓包含多種可減少心血管疾病的酚類，也被指出具有降血糖、降血脂等作用。^[21]它的多酚包括白藜蘆醇(resveratrol)和氧白藜蘆醇(oxyresveratrol)被顯示出能有效地保護腦部神經細胞，可能有預防神經系統疾病如帕金森氏症和阿滋海默氏症。^[22]桑莓同時含有某些物質可抑制碳水化合物的分解，進而降低葡萄糖的吸收以抑制餐後血糖上升的水平。^[23-27]

雖然這三種莓類對糖尿病患者有多種好處，但終究它們含有果糖，不能一次進食過量。下表列出把一份碳水化合物(10克)換算成各莓類的相對數量，以供讀者們參考。

莓類	一份碳水化合物(10克)的換算
藍莓	半杯(70克)
草莓	1.5杯(150克)
桑莓	2/3杯(100克)

參考文獻 請參閱 www.aod.org.hk/…….

Diben[®]
DRINK
倍速定™

“血糖急升
令每餐
壓力大增？”



你的隨身營養專家

倍速定™

關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3 (EPA+DHA) 脂肪酸



HK-DA-017-200



www.caringforlife.hk



營養諮詢：(852) 2176 1912

歐洲第一醫學營養品



FRESENIUS
KABI

caring for life

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心50樓5001-5027室 電話：(852) 2152 1330 傳真：(852) 2119 0815 網址：www.caringforlife.hk 電郵：infohk@fresenius-kabi.com
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、治療及預防任何疾病之用。



提升免疫力

自從今年年初出現疫情的問題，大家的話題不離開怎樣預防肺炎、提升免疫力等。究竟有什麼食療可以提升自身的免疫力呢？

從中醫的養生角度來說，並沒有單一食物可以提升所有人的免疫力，因為保健養生是需要根據四時的變化（春夏秋冬或廿四節氣）及自身的體質而作出適當又合時的調理，例如秋冬時間我們可以進補，但到夏天的時候就要懂得清熱祛濕瀉火了，做到陰陽平衡，身體強健自然可以提升免疫力。

夏天養生特點

炎炎夏日、雨水充沛、萬物競長，暑氣升散容易傷津耗氣，同時暑多挾濕，令人容易出現四肢倦怠、胸悶嘔惡、心煩氣燥的問題。

飲食養生原則

這個時候適宜調息靜心，所謂心靜自然涼，可吃苦味食物、以調心氣，另外平時多吃瓜菜水果，要多飲清水保持足夠水份。

夏季食物

魚、肉類：豬瘦肉、魚頭雲、山斑魚、牛鯪魚、黃花魚、竹絲雞、鴨肉

蔬菜類：冬瓜、節瓜、絲瓜累、黃瓜、茄瓜、苦瓜、蕃茄、蓮葉、粟米、莧菜、鮮百合、淮山

水果類：火龍果、車厘子、椰子、木瓜、香蕉

*部分蔬菜類含碳水化合物及和水果含有果糖，糖友要作醣份換算及注意進食份量

建議湯水

勝瓜扁豆花湯

功效：清熱下火，生津止渴，適合身體燥熱、口腔容易感到乾渴之人士。

材料：扁豆花2兩、勝瓜1斤、鮮荷葉1塊、雞蛋2枚、生姜2片

做法：1. 水滾後先落姜片、扁豆花、鮮荷葉、勝瓜。
2. 之後再滾20分鐘，然後打入蛋花，加鹽即成。

溫馨提示：扁豆花特性，甘、平、微溫，能消暑化濕、健脾養胃、小兒疳積、食少久瀉。扁豆花配荷葉，有解暑利濕作用。

荷葉消暑扁豆湯

功效：荷葉可以擴張血管、消除水腫、清熱解暑、降火氣、改善循環、降血壓，不論是拿來泡茶或衝煮，都有其一定的功效。同時，荷葉也是夏天消暑的應時食材之一。



材料：鮮荷葉或乾荷葉60克、扁豆50克
瘦肉500克、瑤柱4顆

做法：1. 扁豆、荷葉、瑤柱洗淨，浸泡20分鐘。
2. 然後連同豬肉加入清水約8碗。
3. 武火煲沸後，改為文火煲1個小時，加鹽調味即可。

forxiga
糖適雅
(dapagliflozin)

關注血糖人士：80% 患者有糖胖問題¹
及早監察 守護心腎

監察新標準：血糖 體重 血壓 心腎風險

美國拜耳藥廠 香港九龍尖沙咀彌敦道11號1-3室 電話：2420 7388 傳真：2422 0788

如有任何疑問，請向你的醫生或藥劑師查詢。

forxiga (dapagliflozin) 10 mg 28 tablets

www.forxiga.com.hk

AZ Health Club
康心擊友 請即加入「康心擊友」

康心擊友 www.azhealthclub.com.hk 2941 5388



AstraZeneca
阿斯利康



洛神花茶

材料：洛神花、蜜糖少許

做法：將材料洗淨後泡茶，加入少許蜜糖作調味

功效：養顏活血、利尿、清熱解暑

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。



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

攝取纖維好EASY 守護腸道健康 提升自身抵抗力

純天然植物膳食纖維

- 100%植物製成
- 成份天然
- 無依賴藥性

臨床證明有助促進腸道益菌增長超過100%⁴



產品特點

- 此產品或有助於穩定血糖¹
- 有助舒緩便秘²、腹脹³
- 有助提升腸道益菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)



OptiFibre[®]

Fibre Powder 纖維粉

1. DallAlba et al. Improvement of the metabolic syndrome profile by soluble fibre - guar gum - in patients with type 2 diabetes: a randomised clinical trial. Br J Nutr. 2013, 110, 1601-1610 2. Polymeros D, et al. Partially hydrolyzed guar gum accelerates colonic transit time and improves symptoms in adults with chronic constipation. Dig Dis Sci. 2014; 59: 2207-2214 3. Giacarri et al. Partially hydrolyzed guar gum: fiber used in irritable bowel syndrome. Clin Ter. 2001; 152:21-25. 4. Takahashi H, et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. J Nutr. Sci. Vitaminol. 1994; 40(3): 251-259 (n=15, 11g PHGG fibre/day, 3 weeks intake)

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、治療及預防任何疾病之用。





粟米鬚煲豬橫脷有效改善糖尿病？

昨天在街市買菜時，看到有新鮮粟米鬚，菜主高調推介「粟米鬚煲豬橫脷，糖尿病飲就最好」！即時令我回想當年剛剛確診時，媽媽每天都煲給我飲，飲足七七四十九日！有無效？你話呢？

粟米在生長過程中被粟米皮包裹著，要吸收營養就需依靠粟米鬚，因此它富含豐富營養素，粟米鬚的主要



成分為水、碳水化合物、蛋白質、脂質、膳食纖維，並含有鈣、鎂、鉀、鈉和微量元素銅、鐵、錳、鋅，以及多酚類化合物、黃酮類化合物等。未成熟粟米的粟米鬚含有較多的水分，其營養價值也較成熟粟米的粟米鬚高。

傳說中粟米鬚煲豬橫脷之所以有利於糖尿病，是因粟米鬚富含豆固醇 (stigmasterol) 和植物固醇 (sitosterol)，有助於改善調節身體葡萄糖濃度及預防高膽固醇；至於豬橫脷，即豬的胰臟，中國人喜歡「以形補形」，所以用豬橫脷代替瘦肉罷了！

我覺得將這個湯作為家常便飯或保健的一道湯是無防的，但若然你以為能夠醫好或改善你的血糖，那你就想多了，控制血糖必須要靠藥物+飲食調節+適量運動，才是最有效的方法。

Kammie

Contour
Evolving with you

適用於糖尿病患者

CONTOUR® 血糖機系列



Contour plus ONE

Contour plus



- 超越 ISO15197:2013 準確度要求!
- 彩色指示燈即時顯示血糖水平
- 配合 CONTOUR®Diabetes App 智能管理

- 符合 ISO15197:2013 標準度要求?
- 再次補足血樣技術



1. Bailey, T. S., Wallace, J. F., Pardo, S., Warchal-Windham, M. E., Harrison, B., Morin, R., Christiansen, M. (2017). Accuracy and User Performance Evaluation of a New, Wireless- enable Blood Glucose Monitoring System That Links to a Smart Mobile Device. *Journal of Diabetes Science and Technology*, (11:4).

2. ISO15197:2013 for Contour Plus; Caswell M., Fran, J., Viggiani M.T., Pardo S., Durine N., Warchal-Windham M. E., and Morin R. (2015). Accuracy and User Performance Evaluation of a Blood Glucose Monitoring System. *Diabetes Technology & Therapeutics*, 17(9).



LAKANTO® 天然羅漢果甜味劑

100%植物萃取，不含人工化學成份
不含果糖或葡萄糖，屬低升糖指數(GI值)

適合烹調、烘焙、熱飲調味
日本知名品牌 SARAYA
於日本製造，信心保證



羅漢果顆粒甜味劑

成分：赤藓糖醇、羅漢果萃取
容量：130g
用途：適合家庭日常烹煮或烘焙



羅漢果條裝甜味劑

成分：赤藓糖醇、羅漢果萃取
容量：90g (3g x 30包)
用途：適合家庭日常熱飲或增加甜味

佳事達醫療用品有限公司
Caster (HK) Medical Supplies Co., Ltd.
查詢熱線: 2755 8200 電郵: info@casterishop.hk
WhatsApp: 6042 6782



SARAYA LAKANTO®



薇糖生活日記



DIABETIC MESSAGE

薇糖生活日記

你是否得一支胰島素注射筆？

昨天有位住荔景的伯伯來中心求助，伯伯有一隻眼是失明的，他從袋中拿出一支已爛的胰島素筆 (Humapen)，然後問我們中心有否售賣，可惜我們中心沒有出售這款筆，他說是他太太用的，由於跌爛了，他亦走遍葵芳荃灣藥房也沒有，打電話去醫院又無人接聽！非常無助！「她已三天沒打針了！」我們聽到都非常擔心！「三天沒打針」這句說話，要我馬上放下手頭工作，誓必要為他找到！

我直接找藥廠行街，他給了我全港售賣的藥房名單，叫我自己打去問！於是我續一打去，打十間十間都無現貨，我完全感受到伯伯那種無助的感覺！幸好最後給我找到長沙灣有一間有一支現貨，我無可能叫一個半失明的伯伯自己去買，於是我們馬上開車去替伯伯買回來，最後順利交給他，總算放下心頭大石！

其實，這件事相信只是冰山一角！正用胰島素筆的病友們，你們是否也只得一支在身？沒有後備？你可有想過若然突然壞了或爛了，甚至遺失了，你又是否可以及時買到嗎？伯伯幸好是昨天向我們求助，假如是假期的話，我就無法幫他了！

另外，我也想提醒打針的病友，假如真的買不到筆，其實可以買 1cc 的胰島素針筒，以抽針方法取藥來注射，千萬不要停打！不過，現實是這些 1cc 針筒也不容易買！

因為今次的事，儘管藥廠和代理將我推來推去，我也會盡力和藥廠商議入貨，希望盡快成事！免大家煩撲！



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



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 朋友團。



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一環，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

✓ 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。

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



適糖日式芝士蛋糕

食譜提供：Anita Wong
營養分析：Rain Yeung

材料：(8吋模可分12件)

蛋黄芝士糊：

- | | |
|----------------|-------------|
| 1) 佳膳適糖營養品 | 60克 + 水70毫升 |
| 2) 忌廉芝士 | 200克 |
| 3) 蛋黄 | 三隻 |
| 4) Isomalt天然代糖 | 4湯匙 |

蛋白漿：

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1) 蛋白 | 三隻 |
| 2) Isomalt天然代糖 | 4茶匙 |
| 3) 檸檬汁 | 2茶匙 |
| 4) 泡打粉(baking powder) | 1茶匙 |



做法：

- 將佳膳適糖營養品加水拌勻備用。
- 脫脂忌廉芝士加入佳膳適糖營養品發打，再加入Isomalt天然代糖打至滑身，分次加入蛋黄混合至沒有粒狀。
- 蛋白加Isomalt天然代糖發打至起泡，加入檸檬汁及泡打粉，繼續打至較硬身的泡末。
- 將蛋白漿加入蛋黄芝士糊中混合後倒入容器，焗盤中注入開水隔水焗。
- 先用180度焗15分鐘，後降至160度焗20分鐘，冷卻後放雪柜存儲即成。

營養分析：(總份量)

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每件	102 卡路里	3 克	4.5 克	8 克	0.5 克

日式蛋卷

食譜提供：Anita Wong
營養分析：Kammie Yu

材料：(5件)

- 全蛋 約150克(約3隻中形蛋)
粟米粒 15克
蔥一條
鹽 1/8茶匙

做法：

- 全蛋打勻加鹽，蔥切成粒
- 開最低溫爐火，先落一半蛋漿
- 蛋漿中間放粟米粒和蔥花
- 待蛋漿邊將熟向中央卷起
- 卷至盡頭再落其餘蛋醬
- 落蔥花和粟米，繼續卷至盡頭，可熄火



溫馨提示：用非常低溫煎蛋漿，需要一點耐性，不要太急。

營養分析：(總份量)

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)
每件	48 卡路里	0.9 克	4.8 克	3.1 克

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

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



營養標籤大比拼 - 白菜豬肉水餃

以每 100ml 計算

劉曉瑩營養師

	灣仔碼頭	快易煮	首選牌	思念牌	佳之選	超值牌	好味點心
產品							
總脂肪	8.1g	5.3g	9.5g	10.8g	7.1g	3.7g (最低) 🍏	14.6g
飽和脂肪	2.8g	0.5g (最低) 🍏	2.7g	3.3g	2.7g	0.9g	5.5g
碳水化合物	22.9g	24.1g	23.0g	16.5g (最低) 🍏	25.7g	30.0g	23.4g
膳食纖維	沒有提供	2.2g	1.8g	沒有提供	1.5g	1.0g	沒有提供
糖	2.9g	1.3g	1.4g	1.6g	2.0g	0.7g (最低) 🍏	2.1g
鈉	486mg	491mg	536mg	512mg	431mg	284mg (最低) 🍏	305mg
綜合推介						🍏	

很多人家裡也有包餃子的習慣，而論方便程度市面上也有很多不同口味的急凍水餃，當中以白菜豬肉水餃和韭菜豬肉水餃最為普遍。我們這次便挑選了白菜豬肉水餃作出比較，細閱標籤後總結出超值牌的總脂肪和糖含量是最低的，而飽和脂肪含量也是很低（第二低）。雖然碳水化合物含量偏高，但其實只要注意碳水化合物換算即可。另一方面，水餃的鈉含量也同樣值得留意，而超值牌的鈉含量也是七款之中最低的。但要切記一定要計算好每餐所進食水餃的碳水化合物換算，才能避免攝取過多碳水化合物。而遺憾的是，並不是每一個牌子都有列出其膳食纖維含量，所以並不能在此作出比較。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤
*絕無收取廣告費

以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

Avelina 即沖精選燕麥片

- 多種口味選擇：提子杏仁片 / 椰子片 / 奇亞籽亞麻籽黑芝麻
- 無添加糖
- 無麩質
- 無基因改造
- 含豐富膳食纖維，有助穩定血糖及維持心臟健康
- 美國製造



Lakanto 天然羅漢果甜味劑

- 100%天然植物精華，不含化學成份
甜味來自名為羅漢果的抗氧化劑，不含果糖或葡萄糖，不會引致蛀牙。
- 口感與糖極為相似。
適用於高溫烹調、烘焙、熱飲調味
- 低升糖指數
- 日本製造



NUTRISNACKS 無糖高纖全穀物曲奇

- 高纖 - 每一個曲奇含有3克膳食纖維
- 0% 反式脂肪
- 不含人造色素
- 天然成份
- 選用 Stevia(甜菊葉糖)
- 獨立包裝，方便攜帶
- 哥斯達黎加製造



一日一針 空腹餐後至安心



全新2合1針藥^{1,2}



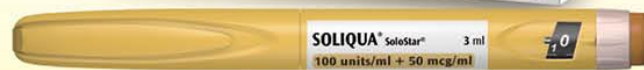
更有效^{2,3}



不會增加
低血糖風險^{2,3}



不會增加
體重^{2,3}



*相較基礎胰島素治療

註釋：

¹ 歐美2018年指引內建議的第一線合併針藥治療方案

² 糞合胰泌素及長效基礎胰島素筆於一針，只需一日一次

參考資料：

1. doi: 10.2337/dc19-S009

2. Soliqua Prescribing Information

3. PMID: 27527848

此產品或有助於穩定血糖

SOLIQUA™ 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

賽諾菲香港有限公司

香港黃竹坑道38號安盛匯1樓及2樓212室

電話：(852) 25068333 傳真：(852) 2506 2537 網址：www.sanofi.hk

SAHK_SQA_19.07.0410



會員信箱

洗女士問：

維他命C可以增強免疫力，那麼每天應攝取多少？什麼時候吃是最好的？

余皓琛註冊營養師答：

根據中國營養素參考值，成人每日應攝取100毫克的維他命C。因為它可幫助吸收植物性鐵質，大家可將高維他命C和高鐵質的食物共同食用，例如彩椒和豆角；也不要一次過攝取太多維他命C，因為人體每次吸收維他命C有一定的上限。所以，大家應分次進食高維他命C的食物。最後，因為它較容易因存放期和烹調方式等因素而受到破壞，建議大家盡量進食不必多烹調的食物來攝取更多維他命C，例如多進食水果如橙、奇異果等。也提醒各位可利用乾烹模式如快炒和烘焗來做菜，以減少維他命C的流失。

李先生問：

我注射胰島素後，皮膚為什麼會出現瘀青？

Kammie 答：

其實打胰島素針出現瘀青是常見的問題，病人亦無需緊張，正常瘀青會在數天內自然散去，也無須搽什麼藥膏，重點是不要注射在瘀青部位，待瘀青完全散去之後一星期，該部位才可注射。

至於為什麼會出現瘀青？

由於胰島素是皮下注射的，打針後是不需揉的，只需輕壓傷口，直到不再出血即可，如果揉的話，可能會使血管遭到拉扯，而導致皮下出血或瘀青。

預防方法：

- ✓ 不要重用針咀
重用針咀會令針變得頓！不夠鋒利！刺入皮膚時有阻力，增加瘀青出現！
- ✓ 不要大力按壓
過份按壓亦會破壞皮下組織，引致瘀青。
- ✓ 可使用較短的4mm針咀
針咀較短，瘀青情況較少。
- ✓ 轉打針部位
每次注射都必須要轉位，重複部位注射是最容易引起瘀青的。

假如你已使用以上建議，仍然經常出現，而且瘀青不散的話，覆診時請告訴你的醫生。

許小姐問：

即使大小相同的水果，有些很甜，有些又不太甜的，那麼其碳水化合物換算有分別嗎？

Kammie 答：

重量相同的水果甜度不同，是由於其生熟情度不同，水果越熟，味道越甜，但其升糖指數越高，因此，很甜和不太甜的水果分別在於其升糖速度，理論上碳水化合物換算是相同的，糖友應選擇低升糖指數（即較生的水果）的進食。



喜晴計劃 — 家居照顧服

由跨專業人士到戶提供家居照顧服務，包括會車接送、職業治療、物理治療、言語治療、護理服務、個人照顧服務（如：沖涼、暫托）、家居清潔、膳食支援及社工支援等服務。

服務對象：6歲或以上的殘疾人士（需經「嚴重殘疾人士家居照顧服務評估工具」**評定為合乎服務資格）。

** 評估工具主要針對申請人的護理需要及功能缺損程度。如有傷口護理、糖尿病或心臟病（需要長期服用相關藥物）或注射糖尿針、藥物管理、需使用凝固粉 / 導管餵食、使用導尿管排泄、失禁護理、功能缺損上需要單人協助等，均有可能符合服務資格。

服務包括：



服務區域：深水埗、九龍城、油尖旺區及將軍澳

查詢電話：2337 9966 網址：www.yang.org.hk



循道衛理楊震社會服務處
Yang Memorial Methodist Social Service





慎用漂白水

漂白水是一種強而有效的家居消毒劑，有效殺滅細菌、真菌及病毒。

使用漂白水時應小心處理，因為漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性，遇熱和光會分解，亦容易與其它物質產生化學反應。不當使用漂白水會影響其殺菌功能，甚至造成意外，威脅健康。

調校及使用稀釋漂白水的方法及步驟：

1. 調校或使用漂白水時要開窗，使空氣流通。
2. 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以調校及使用漂白水時須佩戴保護裝備。(口罩、膠手套、膠圍裙、護眼罩(最好有))
3. 稀釋時要用凍水，因為熱水會令成分分解，失去效能。
 - 1:99 稀釋家用漂白水(以 10 毫升漂白水混和於 1 公升清水內)，可用於一般家居清潔。
 - 1:49 稀釋家用漂白水(以 10 毫升漂白水混和於 0.5 公升清水內)，用於消毒染有嘔吐物、排泄物、分泌物或血液的表面或物件。
4. 可用湯匙及量杯準確地量度所需漂白水的份量。
5. 消毒完的物品，應以清水沖洗及抹乾。
6. 完成消毒後，把清潔用具浸於稀釋漂白水 30 分鐘，用清水沖洗乾淨，才可再次使用。

7. 最後用規液洗手，用清潔的毛巾或用完即棄的紙巾抹乾雙手。

使用稀釋漂白水注意事項：

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少 15 分鐘及看醫生。
- 不要與其他家用清潔劑一併或混和使用，以防降低殺菌功能及產生化學作用。當混合於酸性清潔劑如一些潔廁劑，便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑清潔及用水過清後，才再用漂白水消毒。
- 未經稀釋的漂白水在太陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童接觸不到的地方。
- 由於次氯酸鈉會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量儲存，避免影響殺菌功能。
- 經稀釋的漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便會降低，所以最好在 24 小時內用完。

資料來源：衛生署 <https://www.info.gov.hk/info/sars/tc/useofbleach.htm>

The Weekender's Dining
賢者の食卓
進駐香港五週年

對應高糖·高脂的膳食提案

The Weekender's Dining
賢者の食卓

5週年 ANNIVERSARY

阻澱粉·隔油份

單一成份

無副作用

不造成依賴

日本製

Otsuka 香港大塚製菓





認識牛油的不同型態

牛油雖然只是一樣材料，可是不同的型態、溫度、有鹽無鹽、發酵與否幾乎可以把它們視為不一樣的材料呢！尤其在烘焙上，牛油的狀態對於成品的影響非常大，因此牛油精準掌握對於一份食譜的成功極為重要。

冷藏牛油

想做出酥脆的酥皮及千層糕？冷藏冰凍的牛油是最重要的。

牛油含有15-16%的水分，相較於酥油、植物油是純粹的油脂，它可以做出更鬆的酥皮。當牛油在烘烤過程中融化時，水分蒸發成水蒸氣讓麵粉與油脂層分開形成我們追求的層次感，口感不會紮實而是輕盈。

室溫牛油

牛油在室溫下是固體，超過95°F/36°C後成為液態。在甜點食譜中經常看到“將牛油放置常溫一段時間”或是使用“常溫牛油/室溫牛油”的敘述。這是因為做牛油類蛋糕常常第一個動作是打發牛油，而室溫牛油的狀態較容易與糖攪拌均勻，當砂糖被牛油裡的水分吸收，就能增加成品的保濕性。

什麼是室溫牛油最好的狀態？

從冰箱拿出放置室溫裡一段時間後，用手指按壓牛油時可以在上面輕鬆的留下指痕就是可以使用的最佳狀態，牛油最好打發的溫度約在20度。

牛油加糖打發羽毛狀的米白色，需要花10-15分鐘，留意避免把牛油放太軟到幾乎要融化的邊緣，這個狀態有可能無法順利打發。

融化牛油

製作鬆餅、海綿蛋糕時，需要加入融化牛油。

牛油超過36度融點後變成液體，但究竟要加溫到幾度？

首先，小心不要太高溫，高溫的牛油倒入有蛋的麵糊時，可能會把它變成炒蛋。加入麵糊時融化牛油最理想的溫度是60°C。

牛油溫度太低(25°C)時，黏性強，流動性差，難以混拌到麵糊內，做成的蛋糕口感較硬，紋理粗糙。

牛油溫度太高(100°C)時，黏性低，流動性高，易於混拌到麵糊內，但容易燙熟麵粉、破壞蛋打發的氣泡，做出沒有彈性的柔軟組織，紋理粗糙。

有鹽 / 無鹽牛油

市面上的牛油有分有鹽、無鹽兩種，加入鹽分的牛油保存時間較長，常用在料理或是直接塗抹食用。無鹽牛油沒有加鹽，保存時間較短，如果要做烘焙用途，建議使用無鹽牛油為材料。





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





版本(18/6/2020)

職員專用
RTAA

已入 AOD 電話
 已發迎新信息

會員申請表

<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：_____

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

申請人簽署：_____

Contour.
Evolution with you

買3盒



產品編號：7653



產品編號：7652

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性
購買**3盒**CONTOUR®PLUS
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2020年10月31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
糖尿病天使保留最終決定權。
 - 產品查詢熱線：8100 6386



077 20020801

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買**倍速定™**12支即

多送**1支**



倍速定™ 關注血糖營養配方*



- 優惠券條款及細則：
- 數量有限，送完即止
 - 優惠券有效期至2020年12月31日
 - 每次限用一張，影印本恕不接受
 - Fresenius Kabi Hong Kong Limited
及糖尿病天使保留最終決定權

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



產品查詢熱線：(852) 2152 1330

*此產品含有糖(糖劑及葡萄糖)或(中糖類標)註用。為此產品出於任何關係亦沒有進行任何註冊而受保障。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



LAKANTO®天然羅漢果甜味劑



現凡購買 LAKANTO® 天然羅漢果甜
味劑一款，另加 HKD65 可換購
韓國 Firson 二合一消毒保潔潤手霜一枝
《數量有限，售完即止》

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2020年10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」



購買**1罐/盒**OPTIFIBRE®纖維樂®
即送 OPTIFIBRE®纖維樂®試用裝1包 (3條便攜裝)

送



臨床證明有助舒緩便秘，增加腸道益菌數量

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖 電話：(852) 8106 1088

- 條款及細則：
- 數量有限，售/送完即止
 - 優惠券有效期至2020年9月30日
 - 影印本恕不接受，必須於付款前出示此券
 - 每次限用一張，此券於使用後將被收
 - 雀巢香港有限公司及糖尿病天使保留最終決定及解釋權

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1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2020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

Extend x
NUTRITION™



Extend Nutrition HK



糖尿天使會員換購價：

\$55/盒
原價：\$90/盒

- 低GI
- 高蛋白質比例
- 零糖份*

- 細則：
1. 此優惠券只適用於糖尿天使會員
 2. 請於付款前出示此券
 3. 此券可購買多於一盒Extend Bar
 4. 影印本無效
 5. 有效期至2020年09月20日
 6. 如有爭議，奧利佳香港保持最終決定權

位元堂



憑此優惠券於位元堂門市
購買**六味地黃丸2盒**

即減\$30



- 條款及細則
1. 此優惠券有效期日至2020年10月31日，逾期無效。
 2. 此券不可作退款或兌換現金，並不設找贖。
 3. 此優惠券只可使用1次，每次1張，只接受正本，使用後將被收回。
 4. 此優惠券不可與其他優惠同時使用。
 5. 如有任何爭議，位元堂藥廠有限公司保留最終決定權。
- 售價每盒：\$99

優惠券：A861

活動預告

活動預告 2020年7月至 2020年10月

報名熱線：8106 1088

S2020/013 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：2020年7月4日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$20 非會員\$40

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2020/014 纖維對糖友的重要性

日期：2020年7月11日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

導師：余皓琛澳洲註冊營養師

收費：會員\$20 非會員\$40



2020/015 第31屆香港書展2020

日期：2020年7月15至21日(星期三至星期二)

時間：上午10時至晚上8時

地點：香港灣仔博覽道一號 香港會議展覽中心

成人票：港幣\$25

小童票：港幣\$10 (適用於小學生/身高1.22米或以下的兒童)

上午進場票：港幣\$10 (只限每日正午12時前於會場即場發售)

• 3歲或以下小童及65歲或以上長者免費進場

攤位編號
IE-C39

2020/016 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：2020年7月18及25日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

導師：吳幼池及周偉霞太極導師

收費：會員\$80 非會員\$160

備註：請穿舒適便服運動鞋及自備飲用水。



S2020/017 天使廚房 - 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：2020年8月1日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

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生小菜



S2020/018 天使廚房 - 無糖火紅莓果雪糕示範班

日期：2020年8月8日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

導師：余皓琛澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：參加者可即場試食製成品



S2020/019 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。

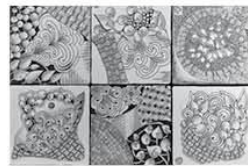
日期：2020年8月15及22日(星期六)

時間：下午2:30-5:30

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



S2020/020 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列有營養標籤及成分表，只要學懂選擇兼控制份量，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：2020年8月29日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$20 非會員\$40

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



2020/021 天使廚房 - 佳節之全麥奶皇月餅製作班

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

日期：2020年9月12日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

講者：Kammie

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：參加者須自備食物盒及圍裙



2020/022 50+博覽暨亞洲銀髮產品展2020

日期：2020年9月24 - 26日(星期四·五·六)

時間：星期四·五 上午10:00-下午6:00

星期六 上午10:00-下午5:00

地點：灣仔香港會議展覽中心 展覽廳5G

收費：\$20 長者咭持有人士及12歲以下小童免費

備註：糖尿天使會員如需免費領取門票，請致電8106 1088登記。



S2020/023 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：2020年10月10日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

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。



2020/024 專業破解減肥謬誤

很多人都想減肥，但對如何減肥卻一知半解。坊間的減肥方法林林總總，言之鑿鑿，到底有沒有科學根據？今次請來註冊營養師為我們專業破解減肥謬誤。

日期：2020年10月17日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

導師：余皓琛澳洲註冊營養師

收費：會員\$20 非會員\$40

