



本期專題：預防「糖尿上齒」不容忽視  
勵進營養教室：新冠病毒與唾液酸關係  
營養放大鏡：奇亞籽  
營協健康寶庫：口臭原因與食療  
健康薇言：看清生酮飲食  
唔講你唔知：認識食物添加劑

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  
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  
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](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： 陳育荃

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)

**「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 <b>6.5%</b>	大於或等於 <b>7mmol/L</b> (126 mg/dl)	2小時後血糖大於 <b>11.1mmol/L</b> (200 mg/dl)	大於或等於 <b>11.1mmol/L</b> (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

2020年是嚴峻及艱辛的一年！全球受新冠肺炎影響，一切彷彿停頓了，踏入2021年，大家對疫苗都寄予厚望，希望能夠為疫情帶來新希望，一切盡快回復正常。

過去一年，由於疫情令活動無法進行，我們於去年八月尾成立了Kammie 與你齊控糖Facebook私人群組，反應熱烈，短短半年，群組內許多成員血糖都得到非常大的進步，有見及此，我們亦於二月份舉辦了網上頒獎典禮，目的是要褒獎一些對群組有貢獻的成員，頒獎禮雖然在網上舉行，想不到氣氛也非常熱烈，大家也十分捧場，希望疫情可以盡快消失，明年可以舉辦實體的頒獎禮，與大家相聚。

由於疫情現在尚未回穩，相信2021年的首半年我們仍然未能舉辦實體課堂及活動，仍然需要依賴在網上舉行活動，我會繼續於逢星期三及六的晚上9:30在Facebook和大家直播，探討糖尿病的種種事宜。

網上頒獎禮：詳情請參閱P.11



## 會員通告

### 1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2021年4月		
4月2日(星期五)	耶穌受難節	暫停服務
4月3日(星期六)	耶穌受難節翌日	暫停服務
4月5日(星期一)	清明節翌日	暫停服務
4月6日(星期二)	復活節翌日	暫停服務
2021年5月		
5月1日(星期六)	勞動節	暫停服務
5月19日(星期三)	佛誕	暫停服務
2021年6月		
6月14日(星期一)	端午節	暫停服務
2021年7月		
7月1日(星期四)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務

### 2. 疫情期間的活動安排

因應本港的新型冠狀病毒疫情，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會將暫停會內活動至另行通知。大家有興趣都可以留意「健康微言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁，Kammie會繼續於逢星期三及六的晚上9:30在Facebook和大家直播，探討糖尿病的種種事兒。沒有Facebook的朋友亦可以去我們的Youtube頻道重溫，想第一時間收到我們Youtube影片通知及支持糖尿天使，請按訂閱subscribe、按讚like及分享Share。



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



www.rice.com.hk

ISO 9001 • HACCP • ISO 22000



# 糖心行動 - 無糖低糖甜在心

## 無糖低糖甜在心

因為新冠肺炎，殘疾人士院舍社交隔離令，對精神病患者院友更加是精神煎熬。  
即使未接受探訪，我們都在農曆新年準備了低糖禮物包送給他們，讓他們感受到社會的關懷！

- 受惠院舍
- 明芯扶智之家
- 培澤一舍
- 姚連生紀念宿舍



## 齊心抗疫，防疫物資贈送

本會於2020年12月及2021年1日收到億京集團份及香港復康會社區復康網絡捐贈防疫物資，包括口罩：492盒，消毒濕紙巾：168份，派發給本會會員。感謝各界熱心人士，在疫情期間伸出援手，與長期病患者共同抗疫！



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。



政府註冊慈善團體 糖尿天使

### 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(確診須要洗腎不足1個月)

✓ 非綜援人士

### 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。



## 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





## 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





# 預防「糖尿上齒」不容忽視

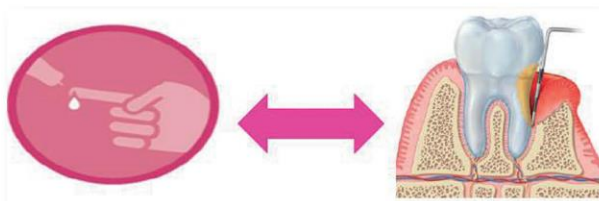
## 關注牙周病 預防「糖尿上齒」

本港約一成人患二型糖尿病，患者需要特別注意血糖控制，避免出現嚴重併發症。儘管大部分患者都比較認識「糖尿眼」、「糖尿腳」及心血管病等併發症，卻忽略了「糖尿齒」，牙周病和糖尿病互相影響，事實上牙周病已早被列為糖尿病第六併發症。有糖尿病人因輕視牙周病，結果掉了十多隻牙，要戴假牙，味覺變差，才知事態嚴重。

## 糖尿病與牙周病的雙向關係

糖尿病與牙周病看似毫無關係的兩種病，其實息息相關，兩者乃為「雙生病」，即當忽視一個病時，另一

個病就會變壞或惡化，形成惡性循環。香港牙周病學及植齒學會指出，糖尿病人患嚴重牙周病的風險較一般人高出三倍；本港一半的二型糖尿病都患有牙周病。另一方面，牙周病令糖尿病患的血糖控制轉差，較高機會引起併發症。



## 炎症反應的不良影響

牙周病是一種慢性口腔感染。糖尿病患者體內有較多炎症因數、細胞凋亡率較高，因此容易受牙周細菌感染，炎症反應亦會加重對牙周、牙槽骨及免疫細胞的破壞，從而引發嚴重牙周病。牙齦紅腫出血、牙齦萎縮、牙周袋加深、牙齒失去牙周附著組織的支撐變得鬆動，最終脫落，影響日常生活。另外，隨著感染，血液內炎症因數增加，亦會使糖尿病患更難控制血糖。



## 糖尿上齒

### 護齦防牙周病

牙齦腫痛  
發炎易出血

牙齦萎縮枯壞，  
牙齒易脫落

傷口險縫，  
成為細菌溫床

### 糖友患牙周病風險高

不少糖友，飽受糖尿上齒問題困擾。研究顯示，糖友患牙周病風險，較常人高出3倍；50%二型糖尿患者有牙周病。

靚靚靚齒 遠離牙周病

CPC 0.05%  
深喉殺菌

**VITIS® CPC漱口水**  
針對性護齦

- ✓ CPC 0.05%精準配方，有效擊退牙菌膜\* 保持口腔衛生
- ✓ Zinc Lactate延長殺菌功效
- ✓ 維他命B5促進牙齦細胞生長癒合
- ✓ 溫和和不刺激，無酒精
- ✓ 實証能破壞新冠病毒脂肪膜\*

西醫牙 No.1

配合VITIS牙齦牙膏使用

\* Munoz-Basagoiti, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv. // Statute, E., Rubina, A., O'Donnell, V.B., Thomas, D.W. & Stanton, R.J. (2020). Brief Report: The Virucidal Efficacy of Oral Rinse Components Against SARS-CoV-2 in Vitro. bioRxiv. // Seneviratne, C.J. et al. (2020). Efficacy of commercial mouth-rinses on SARS-CoV-2 viral load in saliva: Randomized control trial in Singapore. Infection. # Nielsen & IMS Dec 2018 \*\* Garcia V, Ribboo M, Serrano J, O'Connor A, Herrera D, Sanz M. Int J Dent Hyg 2011 Nov;9(4):266-73

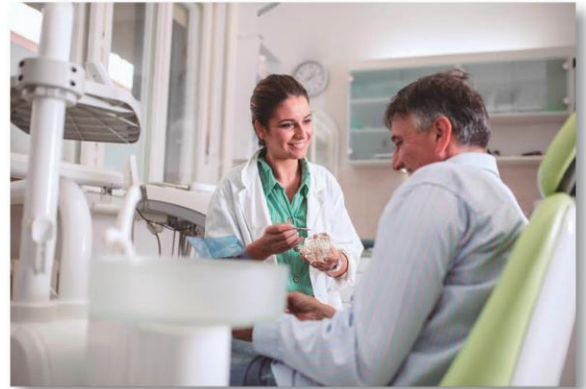
## 護齒控糖

雖然糖尿病可引發糖尿齒，幸研究證實，有效的牙周病治療可改善血糖控制，令糖化血紅素降低0.9%。控制牙周感染或能輔助控制糖尿病，從而減低糖尿病





資料來源：「糖尿病與牙周病相互關係立場書」香港牙周病學及植齒學會，與香港糖尿病聯會著作。



併發症出現的機會。牙周治療科專科醫生指，患者應關注兩者之間關係，保持口腔衛生、控制血糖及定期接受口腔檢查，以減低這兩種慢性疾病對其健康的影響，亦切勿忽視牙齦腫脹或出血，如感不適，應及早求醫。

### 給糖尿病患者的建議：

- 瞭解糖尿病與牙周病相互關係和影響
- 有效控制血糖
- 日常注意保持口腔衛生
- 定期接受專業口腔檢查
- 如有口腔不適，儘早向牙醫查詢及接受治療




<http://www.hkspid.org/>  
 Hong Kong Society of Periodontology and Implant Dentistry  
 香港牙周病學及植齒學會

由2020年10月1日至2021年2月28日止  
按收據編號排序

一般捐款	金額	無糖低糖甜在心 新年送禮	金額	無糖低糖甜在心 新年送禮	金額
李潔貞	500	胡詠芝	100	陳雁詩	100
梁寶珠	100	吳葉淑芬	200	陳淑儀	100
KWONG WAI FAN HELEN	200	梁穎聰 唐日嬌	1000	魏潔瑩	100
LAW SUI KAM	500	鄭瑞燕	200	謝艷芳	200
WONG KWOK CHEUNG	200	馬夏娣	50	楊潤麗	500
施惠如	200	張國樑	50	Christina Kwok	5000
袁錕恆	100	徐玉芬	100	余世標	100
梁彩華	100	Matthew Lau	500	黃錦儀	100
黃子光	100	何敏儀	100	周志偉	100
陳志豪	100	唐日嬌	1000	陳靄慈	100
Lee Chi Kit	500	施惠如	200	鍾玉儀	100
黃麗嬋	200	陳德文	100	Camy Chiong	200
黃悅齊	100	Clarissa Cheng	300	賴鳳彩	1000
劉玉冰	120	Fan Hiu Ching	300	Wong Min Min Miffy	500
李朗生	2000	盧翠珍	500	李惠群	500
楊美樂	300	Ho Sin Wan Christina	200	石倩桃	100
黃建球	100	黃麗萍	100	張美芬	300
Chan Lok Sze	300	曾國銀	200	許福慶	10000
張國良	100	盧嘉麗	100	何寶珠	50
陸倩盈	5000				
溫淑華	3				
車主生活館	235.55				
Ho Sin Wan Christina	100				
王樹光	200				
KWONG WAI FAN HELEN	200				
	<b>HK\$11558.55</b>				<b>HK\$24450</b>



# 新冠病毒與唾液酸關係

新型冠狀病毒疫情在香港尚未完全受控，各國科學家亦不斷對這種新型病毒展開多項研究，希望能進一步了解其感染人體的機制，繼而探討不同方法去控制這場「疫症」。剛於2021年1月初，香港大學傳染病學權威袁國勇教授及團隊發表最新研究報告，破解了新冠病毒攻擊肺部機制。筆者細閱了這份研究報告結果，之後結合了本人過往所累積的營養學知識，希望透過今期文章與「糖友」分享一些日常飲食上心得。

## 「唾液酸」(Sialic acid) 減感染風險！

在袁教授及團隊所發表的研究報告當中，結果顯示了人類細胞表面存在着一種物質稱之為「唾液酸」(Sialic acid)，而唾液酸能有助阻擋新冠病毒感染。實驗期間，團隊嘗試去除細胞表面的唾液酸，發現新冠病毒數量激增80%！這點能證明唾液酸的存在對減低感染新冠病毒有極大幫助。

那麼為何唾液酸能降低感染新冠病毒風險呢？簡單而言，過往不少研究表明了新冠病毒是透過與「ACE2接受體」結合，從而感染細胞。是次研究則進一步發現唾液酸是一種能阻擋病毒與ACE2接受體結合的物質。原理就像「鎖頭」跟「鑰匙」一樣，ACE2受體可比喻作「鎖頭」，新冠病毒可比喻作「鑰匙」，唾液酸則起了「堵塞鑰匙窿」的作用，從而減低病毒感染細胞能力。

## 唾液酸從何來？

如上述解釋的感染機制是正確無誤，筆者本人嘗試大膽假設若能透過膳食提供唾液酸，理論上便能減低感染風險。在我們日常飲食中，有不少食物含有唾液酸，常見包括母乳、某些嬰兒配方奶粉、牛肉、羊肉、豬肉、三文魚、牛奶、蛋白等。另外，「燕窩」亦含豐富的唾液酸，畢竟燕窩即燕子的「口水」。

## 疫情期間不建議「全素食」？

根據上述食物來源資料顯示，大家應能發現唾液酸一般出現於動物來源。如此一來，如果進食「全素」(即雞蛋和牛奶都不進食)，可能會影響到唾液酸的攝入量。此外，全素食人士較容易缺乏「蛋白質」，蛋白質是維持良好免疫力的重要營養素，故此筆者建議於疫情期間不應戒掉所有動物性食物，尤其「紅肉」，因紅肉更蘊含豐富的維生素與礦物質，如鐵、鋅、維生素B雜等，有助提升免疫力。

希望透過今期文章分享能給予大家一些有關新型冠狀病毒及營養學的新資訊。最後，進食富含唾液酸食物能否降低感染新型冠狀病毒風險？到目前為止，沒有大型研究數據去支持這個說法，但希望日後世界各地科學家有機會進行相關研究。



資料來源：

<https://www.nature.com/articles/s41467-020-20457-w>

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。

**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>



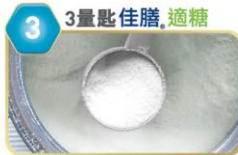
提供多種  
**維他命、礦物質**

由今日開始，記住

# 健康早餐

2 3 4

瑞士  
製造



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)

\*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](http://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

由於疫情影響我們一直都有於FaceBook直播「網上教室」，重溫可以掃以下QR CODE。

同大家 **f LIVE** 傾下

**如何選用合適代糖?**

1月20日(星期三)  
晚上9:30

健康微言

平時常用適量代糖最適合? 幾多代糖都可以高血壓?

「如何選用合適代糖」

**看清食物添加劑 (Food Additives)**

劉曉瑩 營養師

看清食物添加劑

## Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL 正常	少於 LESS THAN 120	and	少於 LESS THAN 80
ELEVATED 偏高	120-129	and	少於 LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1 高血壓第一期	130-139	or	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2 高血壓第二期	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately) 高血壓危險期	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

heart.org/bplevels

糖友控制血壓、血糖，邊樣重要?



麵包大比拼

資料來源: 谷友

健康微言	卡路里 kcal	碳水化合物	膳食纖維	糖	脂肪
每100g	360	53g	1.8g	13g	13g
菠蘿包	330	50g	2g	10g	9.4g
甜餐包	223	47g	1.3g	NA	1.1g
饅頭	390	47g	2.4g	13g	19g
雞尾包	280	39g	1.4g	12g	9.9g
叉燒餐包	290	45g	3.6g	5.2g	7.9g
豬仔包	370	52g	2.4g	5.7g	13g
豬骨包	310	47g	3.7g	10g	8.6g
牛油排包	330	52g	2.2g	15g	8.8g
撻子麥包	360	49g	1.7g	11g	14g
墨西哥包	214	45.6g	1.5g	NA	1g
花卷	378	54.6g	1.5g	NA	14.5g
牛角包	320	59.9g	0.3g	NA	4.8g
椰圈	290	33g	1.8g	7.2g	13g
豬仔包	270	35g	1.6g	7.3g	9.1g
吞拿魚包	290	33g	1.8g	6g	14g
牛餐肉包					

邊款麵包最適合?



金銀腐竹賀年小菜



黃金馬蹄糕



Kammie與你齊控糖 Group友

**頒獎典禮**

2021.02.20  
晚上9:30直播

「Kammie與你齊控糖」Group友頒獎典禮重溫。為咗表揚「Kammie與你齊控糖」谷友對群組的貢獻舉辦頒獎典禮，想重溫既糖友可以掃以下。



得獎名單如下

- 最踴躍貼文大獎: Alex Leung / Helen Leung / Florence Tsui
- 最踴躍回應大獎: Catherine Ip / Yvonne Ip / Wai Leung
- 最佳原創食譜大獎: Ip Kit Fun Miranda / Penny Tong / Rose Cheng
- 控糖飛躍進步大獎: Leo Fan / Joyce Lai / Jenny CY Eng
- 最鼓舞人心大獎: Lo Ka Lai / Angel Sung / Sandy Shum
- 最印象深刻大獎: Margart Yip / Yan Shai
- 最有貢獻貼文大獎: Leo Fan / Janamy Tang
- 我最欣賞谷友大獎: Leo Fan
- 估中Leo擺三個獎的谷友中獎者: ELIZA IP

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<sup>1</sup>



**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<sup>2</sup>

- 血糖控制不善 (HbA<sub>1c</sub> > 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  
香港鰂魚涌英皇道 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. 糖尿病上眼基本定義 <https://www.ovs.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 - 成年糖尿病患者之基層醫療的護理. Available at: <https://www.pco.gov.hk/english/resource/files>. Assessed on 5 September 2019.



# 奇亞籽

劉曉瑩 營養師

奇亞籽 (Chia Seed) 又名奇異籽，是一種名叫芡歐鼠尾草的植物種子。奇亞籽在近幾年越來越受歡迎，皆因其含有多種對人體有益的營養素例如膳食纖維和不飽和脂肪，亦有吸水後膨脹的特性以致增加飽肚感，所以一直深受大眾喜愛尤其是減肥一族。隨此之外，奇亞籽其實還有其他功效，也是一種特別適合糖友食用的食物。



營養素	每 100 克
能量	490 卡路里
碳水化合物	43.9 克
膳食纖維	37.7 克
糖	0 克
蛋白質	15.6 克
脂肪	30.8 克
飽和脂肪	3.2 克
不飽和脂肪	27.6 克

(資料來源：食物安全中心)

首先，奇亞籽富含膳食纖維，當中以水溶性纖維含量最高，1 湯匙 (15 克) 便能提供 5 克膳食纖維。由於水溶性纖維並不能被人體內的消化酵素所分解，而是在消化過程中與水形成凝膠，所以具有延緩胃中食物排空的特性。從而達到減慢碳水化合物的消化和吸收速度，防

止餐後血糖急劇上升並促進飽腹感，對於糖尿病患者而言有著理想的控糖效果。

另一方面，奇亞籽亦富含蛋白質和奧米加3脂肪酸，這些都能有助維持健康體重和減低患上心血管疾病的風險 (但值得注意的是現有的科學研究並未能為此作出一致的結論，所以還需要配合均衡飲食以及良好的生活習慣來達到最佳效果)。除了上述所提及的主要營養素外，奇亞籽也含有很多不同的微量營養素例如鈣 (Calcium)，鎂 (Magnesium) 和磷 (Phosphate) 等等對維持骨骼健康有著一定的幫助。

至於奇亞籽的食用方法其實很多種而且都很方便，由於奇亞籽並不需要經過事先處理便可直接食用，所以用途也很廣泛。最常見的有加到不同種類的飲品例如奶昔，咖啡或茶，亦可加到乳酪、沙律或燕麥上，甚至可以在烘焙過程中加入奇亞籽到蛋糕或麵包裡。就奇亞籽每日的建議攝取量並沒有一個統一的數字，普遍指出每天大約進食 25 克，即約 1.5 湯匙便已足夠，但當然亦可根據個人喜好及接受程度作出調整。



Diben<sup>®</sup>  
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-047-200

FRESENIUS  
KABI  
caring for life



[www.caringforlife.hk](http://www.caringforlife.hk)

營養諮詢：(852) 2176 1912

歐洲第一醫學營養品

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。



# 口臭原因與食療

新冠肺炎出現後，我們的生活習慣改變了很多，例如個人衛生注重了、晚餐吃早了、出門戴口罩等，雖然改變對生活帶來一些不方便，但卻提高了社區的健康。在很多的醫療統計中，在全民防疫戴口罩下，冬季常見的呼吸道感染發生率明顯下降了。亦有市民認為長戴口罩倘若把口，漸漸定形成難聞口氣，但口臭問題真的跟戴口罩有直接關係嗎？

## 口臭成因

1. 很大可能與消化道健康有關。消化不良是形成口臭主要原因，當食物長時間留在胃裡會釋出異味，經食道流到口腔而形成口臭，散發一陣陣腐臭味。此外，消化不良人事常有便秘、腹脹、胃酸倒流，甚至腸胃潰瘍等問題，身體排毒差、積聚太多氣體，會經打嗝排出陣陣異味，即使有刷牙習慣，也會有「揮之不去」的口氣。
2. 因某些疾病而形成的口臭，令患者一天到晚都受到口氣問題困擾，有80-90%為口腔疾病(如蛀口、痲滋及牙周病等)，另有10-20%是長期疾病(如肝臟問題和糖尿病等)。
3. 因不良生活習慣形成口臭，例如少喝水，口腔乾燥產生異味。睡覺時口水分泌減少，令口腔細菌滋生，所以一早起床就有陣濃烈口氣。
4. 常吃蒜頭、洋蔥和煎炸食物等重口味食物，食物殘渣在口腔產生難聞氣味。煙味和藥物等，都會在口腔形成口臭。

## 口臭解決方法應先從生活上改變

1. 改善腸胃健康，多喝水，多吃高纖維食物促進腸道蠕動，少吃辛辣食物，減少刺激腸胃，改善消化系統。
2. 注重口腔衛生，預防口腔疾病，如牙菌膜、蛀牙和痲滋等口腔衛生問題。日夜刷牙、用漱口水和定期洗牙，提升口腔健康。
3. 改變飲食習慣，煎炸和酒類等重口味食物少吃為妙，在餐後多飲水沖走口腔食物殘渣。吸煙不但會形成口氣，也會對健康構成影響，所以少抽煙，甚至戒煙。
4. 睡眠充足，起床刷牙。睡眠不足會導致口乾、肝火盛和生痲滋等問題，所以充足睡眠能改善口氣。此外，多刷牙和多飲水，刷走口腔細菌、補充身體水份，便可改善口臭問題。



04/03/2021

## 會員通告

鑒於目前疫情尚未穩定  
為鼓勵大家減少外出  
糖尿病天使特別於疫情期間  
為會員安排  
免費本地送貨服務



免費送貨至2021年6月30日  
購物滿\$500可獲 免費本地送貨  
只限有效會籍之會員

備註

1. 送貨服務只限於車邊交收
2. 落單翌日起計7個工作日內送抵
3. 每張單只限送貨一次
4. 離島不送
5. 只限轉數易/支付寶/微訊或現金付款
6. 須另付包裝費每袋 \$5

\*PayPal 付款不享有免費送貨



81061088

62130200







以上述的成因來看，戴口罩不是直接形成口臭問題的主因。

事實上都市人經常發生的身體問題如口臭、頭痛、失眠、便秘等，很多時候都找不到根治的方法，所以不少人長期去找不同的醫生或什麼靈丹妙藥等。與其不斷尋找方法，倒不如先改善飲水的習慣，先喝足夠的水。

從中醫營養角度來看，維持一段時間的口臭，多是身體五臟及氣血失調所至，主要引發問題的部位為肺、脾、胃、大腸，只要調和這幾個臟腑，自然可以改善口臭的問題了。

建議食療

健脾除臭湯

材料：淮山 20克、茯苓 15克、白朮20克、五指毛桃 20克、及瘦肉 150克。

功效：健脾補氣、祛濕除臭。適合因脾虛引致腹脹、大便不成形及口臭的人仕飲用。

除口臭湯水：山楂麥芽茶

材料：山楂9克、炒麥芽9克、陳皮3克



功效：消食行滯又解厚膩，適合胃腸食積型服用。

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: <a href="mailto:hknpa@gmail.com">hknpa@gmail.com</a>
facebook: <a href="http://www.facebook.com/HKPNPA">www.facebook.com/HKPNPA</a>
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%<sup>1</sup>



### 產品特點

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



德國製造



無色無味



可加入任何食品及飲品



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。





# 看清生酮飲食

相信大家近幾年經常看到網上許多人在追捧生酮飲食，生酮飲食確實可以幫助你在短時間內快速減磅，甚至快速控制血糖，但是同時間對你的身體也有超越減肥和控糖的影響！

生酮飲食是超低碳水化合物的飲食計劃，意思是每天攝取80%的脂肪，15%的蛋白質和僅5%的碳水化合物。以每天消耗2,000卡路里為例，當中只有100卡路里(即25克)來自碳水化合物，相等於2.5湯匙飯，而且包括水果和蔬菜等健康碳水化合物。當你以這種方式進食時，身體便缺乏碳水化合物燃燒轉化為能量，便需要燃燒脂肪以獲取能量，所以在短時間內達到快速減磅，但是在燃燒脂肪這個過程中，同時會產生酮體，所以稱為生酮飲食。

生酮飲食可以快速瘦身，除了因為燃燒脂肪以獲取能量外，另一原因是碳水化合物比蛋白質或脂肪更能吸收水分。因此，當減少甚至停止食用碳水化合物時，所有多餘的水份都會通過排尿釋放，所以首先減去的主要是水份。但是也有研究證明，生酮飲食可減少脂肪，可是目前還沒有太多研究可以證明生酮飲食能否長期維持下去，大多數人發現堅持如此嚴格的飲食計劃非常困難，而且一旦停止生酮，體重很容易反彈！



## 出現酮流感

當減少碳水化合物的攝取後，並進入生酮狀態(人體燃燒脂肪以獲取能量時)會引起一系列不適症狀如頭痛，

Kammie

疲勞，肌肉酸痛，噁心和腹瀉等，稱為酮流感，這些副作用是人體轉變以脂肪代替碳水化合物作為主要能量來源的結果，身體通常在2至4星期內適應後，感覺才會舒緩。

## 情緒低落

碳水化合物可以幫助血清素增加，血清素是一種有助於調節情緒、睡眠和食慾的大腦化學物質，當進行生酮飲食時，會因未能攝取足夠的碳水化合物令血清素減少，而造成情緒低落。

## 便秘或腹瀉

兩者都是生酮飲食常見的副作用，嚴格控制碳水化合物的攝入量，意味著減少全穀物，豆類和大量水果和蔬菜等高纖維食品，再加上身體會排走更多水份，於是便容易引起便秘，多吃堅果或增加水的攝入量能有助改善。

另一方面，當進食脂肪食物時，肝臟會分泌膽汁幫助分解脂肪，遵循高脂飲食，肝臟需要釋放額外的膽汁，膽汁是天然的瀉藥，從而導致腹瀉。

## 引起腦霧

大腦需要足夠的碳水化合物來獲取能量，碳水化合物攝取不足會導致腦霧(BrainFog)，即腦筋混沌、注意力不集中等不良現象，影響工作效率。

## 糖尿病酮酸中毒

根據對生酮飲食的學術評論，確實對血糖控制有一定的幫助，能降低A1C水平，甚至減少對胰島素的需求。但是一個重要的警告：生酮飲食同時增加了糖尿病酮酸中毒的風險，這是一種危及生命的糖尿病急性併發症，其中脂



肪分解得太快並導致血液變成酸性，它在1型糖尿病患者中更為常見。

### 腎臟負擔

腎臟在蛋白質的代謝中起著重要的作用，過多的蛋白質攝入對腎臟功能造成一定的壓力！雖然生酮飲食的蛋白質比例是15%，但許多人進食大量的肉類時，也同時攝取大量的蛋白質，最終便吃多了比實際需要的蛋白質，對腎臟造成負擔。

### 心臟病風險

有研究說明生酮飲食能減重及改善2型糖尿病，有效減低30%心臟病風險，但是請注意，研究主要依據是以植

物來源的脂肪和蛋白質的生酮飲食，對於那些主要吃動物性蛋白質和脂肪的人來說，這些好處並不成立。另外，美國心臟協會忠告：過度攝入飽和脂肪會增加患心臟病的風險。

生酮飲食可能會給健康帶來一些短期好處，但從長遠來看，也有可能造成一些嚴重的健康問題，儘管互聯網上充斥著許多生酮飲食成功的個案，但這並不等於是可靠和值得信賴的科學證據！它可以快速減肥及控糖，但也不代表它是一種健康的飲食模式！尤其患有糖尿病的朋友，必須好好保護我們的心臟和腎臟功能，不要因為短期的好處，而影響長遠的健康，要控制血糖或體重，其實最重要還是自律，將原有的進食份量減省，配合適當的藥物及持之以恆的運動，養成自我監測血糖的習慣，其實已經可以做到，無須選擇較難實踐的生酮飲食。



## Kammie與你齊控糖



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終目標和責任，透過「Kammie與你齊控糖」群組，成員之間互動互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。如果您仍未加入就立即行動啦！

Kammie亦會定期直播與大家講解糖尿病日常生活，例如：糖友打邊爐；糖友食自助餐；糖友去飲茶；什麼是碳水化合物？有那些食物？應該攝取多少？糖友飲咩好...等等有興趣重溫既朋友可以加入以下連結或掃QR CODE訂閱啦！

f Kammie與你齊控糖



<https://www.facebook.com/groups/3449668151711548/>

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<sup>1</sup>
- 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<sup>2</sup>
- 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-enabled Blood Glucose Monitoring System That Links to a Smart Mobile Device. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 7(1-8).

2. ISO15197:2013 for Contour Plus; Caswell M., Fran, J., Viggiani M.T., Pardo S., Dunne N., Warchal-Windham M. E., and Morin R. (2015). Accuracy and User Performance Evaluation of a Blood Glucose Monitoring System. *Diabetes Technology & Therapeutics*, 17(3).



# 金銀富竹-賀年小菜

食譜提供：Kammie  
營養分析：Kammie

材料：4人份量

- Optifast雞湯/菜湯 1包
- 急凍魚肚 170g(約5件)
- 西蘭花 200g
- 啡磨菇 100g(約5粒)
- 急凍帶子 100g(約8粒)
- 三文魚扒一件 120g
- 南瓜 300g

- 配料：
- 細洋蔥半個 50g
  - 蒜粒 2湯匙
  - 黑胡椒粒
  - 白胡椒粉
  - 鹽少許



做法：

1. 先將急凍魚肚、帶子解凍。解凍後凍水加入4片薑煲滾，加入魚肚，汆水2分鐘，盛起瀝乾水備用。
2. Optifast湯先用150ml水開勻後，加入已瀝乾水之魚肚浸泡備用。
3. 啡磨菇洗淨後切粒、細洋蔥切條備用。
4. 西蘭花洗淨後切成小朵，水滾後放入西蘭花及一茶匙蒜粒煮3分鐘，放鹽後盛起隔水並排上碟備用。
5. 急凍帶子用白胡椒粉、黑胡椒醃、少許鹽醃10分鐘後煎香備用。
6. 三文魚扒洗淨後瀝乾水份，用白胡椒粉、少許鹽及黑胡椒醃10分鐘後加入蒜粒煎香備用。
7. 將啡磨菇粒、南瓜、洋蔥及蒜粒及浸滿optifast雞湯之魚肚放入100ml熱水中煮至滾滾，加入餘下之Optifast湯拌勻後熄火，倒入已排西蘭花之碟上，並將已煎好之三文魚及帶子放面即成。

\*南瓜可隨個人喜愛煮稔，但留意煮的時間越久，其升糖速度越快。

份量	熱量 (卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
總份量	688.5 卡路里	41 克	97 克	12 克	14 克
每一份	172 卡路里	10 克	24 克	3 克	3.5 克

## e 藥通

「e藥通」可顯示多個醫院管理局(醫管局)藥劑部/藥房的取藥狀況，讓你隨時隨地查詢你的藥物是否配妥(註：只限當天籌號)。通過設定提示訊息，「e藥通」可在藥物配妥時自動通知你。

「e藥通」亦提供在醫管局配發的藥物的資訊及一般用藥須知。只需掃描藥物標籤上的條碼，便可即時讀取有關藥物的資訊。

醫管局

地址：香港九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓

醫院管理局資訊熱線：2882 4866

服務時間：上午8時45分至下午5時45分，

星期六、日及公眾假期休息



網址：[https://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_index.asp?Lang=CHIB5](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_index.asp?Lang=CHIB5)

# 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估。  
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](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



# 高纖燕麥球

食譜提供：Kammie

營養分析：Kammie

材料：(10個份量)

1. Nutrinsnacks Granola 高纖穀物脆 2小包 (80g)
2. 香蕉 2隻 (約250g)
3. 雞蛋 2隻
4. Isomalt 天然糖 2湯匙
5. 肉桂粉 1茶匙

做法：

1. 將香蕉搗碎成果泥後與雞蛋混合。
2. 切碎 Nutrinsnacks Granola 高纖穀物脆放入碗中，加入 Isomalt 天然糖及香蕉泥，將全部混合一起成球形。
3. 將球形加到肉桂粉中並混合，直到表面全是乾。
4. 放入 350 度下烘烤 22 分鐘即成。



營養分析：(每1個)

熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)
66 卡路里	9 克	2.6 克	2.2 克	2.3 克

以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 「糖友購物車」

## GE100 血糖監測系統

- 5秒檢測，快顯結果
- 自動校碼，減少誤差
- 超大螢幕及按鍵，容易觀看及操作
- 試紙從上方插入，避免觸碰血液，方便衛生
- 厚實設計的試紙，不易彎曲損耗
- 獲 ISO-15197:2013 國際認證



## 祛糖茶

- 100%天然成份
- 無咖啡因
- 或有助穩定血糖水平
- 或有助改善三高威脅
- 或有助提供抗氧化和抗衰老



## Quickbury 全黑麥高纖系列麵包

- 高膳食纖維
- 全黑麥製造
- 不含防腐劑
- 不含人工香料
- 不含動物脂肪



# 一日一針 空腹餐後至安心



## 全新2合1針藥<sup>1,2</sup>



更有效<sup>\*2,3</sup>



不會增加  
低血糖風險<sup>\*2,3</sup>



不會增加  
體重<sup>\*2,3</sup>

\*相較基礎胰島素治療

註釋：

<sup>1</sup> 歐美2018年指引內建議的第一線合併針藥治療方案

<sup>2</sup> 糞腸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



# 認識食物添加劑

劉曉螢 營養師



食物添加劑是指在食物加工處理、包裝、運輸或儲存階段中，為某個科技上的目的而故意添加於食物內的任何天然或人工物質。而這些目的或用途則包括（1）抑制微生物生長，以提高食物的安全和品質；（2）加強味道和氣味，使食物更美味可口；（3）保存色澤，使外觀更為吸引；（4）改善食物的質地和稠度；（5）防止氧化變質，以延長食物的保質期和穩定性；以及（6）減少浪費食物。所以食物添加劑在確保食物安全和滿足消費者需求方面上發揮着重要作用，但要留意添加劑並不包括增加食物營

養價值的營養素以及用作調味的鹽和香料。

根據《2004年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》，在香港出售的所有預先包裝食物的標籤上都應在成分表裡詳列所用的食物添加劑。由於一般大眾消費者未必對食物添加劑的特定名稱有所認識，所以香港政府亦採納了一套供國際採用來識別食物添加劑的「國際編碼系統」，以方便消費者識別各種食物添加劑和掌握正確資料。「國際編碼系統」是由國際食品法典委員會編制，並為每一個添加劑配上一組特定的編碼，消費者可根據編碼參考食物安全中心網頁的「食物添加劑一覽表」來獲取更多資訊。但要注意並非系統內全部所列的化學物都獲准在香港使用。

食物添加劑按技術用途大致可分為23種，當中較為常見的有防腐劑、抗氧化劑、色素、乳化劑、增稠劑、增味劑、和甜味劑。以下為幾款常見添加劑的用途及常見食物：

名稱	用途	常見食物
防腐劑	<ul style="list-style-type: none"> <li>抑制微生物的生長,減慢或防止食物變質</li> <li>提高食物安全性,防止食物中毒</li> <li>延長食品的保存期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提子乾</li> <li>芝士</li> <li>醬汁</li> </ul>
抗氧化劑	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助食物對抗氧化作用</li> <li>防止食物變味、變色甚至變質</li> <li>延長食品的保存期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薯片</li> <li>香腸</li> <li>即食麵</li> </ul>
色素	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食物著色</li> <li>恢復食物在加工過程中流失的色澤</li> <li>使其賣相更吸引消費者購買</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖果</li> <li>雪糕(有口味)</li> <li>啫喱粉</li> </ul>
乳化劑	<ul style="list-style-type: none"> <li>把兩種不同的液體混合,尤其是把油跟水形成穩定的混合液</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>植物牛油</li> <li>巧克力</li> <li>麵包</li> </ul>
增稠劑	<ul style="list-style-type: none"> <li>在不影響味道等其他特性的情況下增加食品的黏稠度</li> <li>使食物形態變得穩定,提升外觀和口感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>布甸</li> <li>午餐肉</li> <li>茄汁豆</li> </ul>
增味劑	<ul style="list-style-type: none"> <li>增強食物的味道和香味</li> <li>使食物更為美味可口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>零食小吃</li> <li>罐頭湯</li> <li>醬汁</li> </ul>
甜味劑	<ul style="list-style-type: none"> <li>賦予食品甜味</li> <li>使食物更為美味可口</li> <li>製造適合糖尿病患者的食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「無糖」汽水</li> <li>「無糖」零食</li> <li>香口膠</li> </ul>





有很多糖友可能看到有食物添加劑就會對該款食物或產品避之則吉,但其實在一般情況下,食物添加劑的毒性很低,所以適量攝取是不會對健康構成危害,大家亦可以放心食用。至於每一個人對於每一種添加劑的「一日可攝取量」(ADI)也是不同的,皆因是按個別人體的體重計算所得出的。「一日可攝取量」(ADI)是指人一生中每天可攝取而對健康沒有明顯危害的劑量,它更着眼於人一生總共攝取的分量,而不是只是每天的份量。所以只要並非長期超出,即使偶然高於每日可攝入量也是可以接受。另外,添加劑在現今這個年代已被廣泛使用,添加劑亦有它的好處,例如提高食物的安全以及減少浪費食物。所以糖

友只要適當地換算好碳水化合物,再加上學會適可而止,即使偶爾想進食附加了食物添加劑的加工食品,其實也無傷大雅,亦無需過分擔心。



# 營養標籤大比拼 - 豆漿

以每 100ml 計算

劉曉瑩 營養師

	山水 無添加糖鮮豆漿	壹品 無添加糖豆漿	維記 低糖鮮豆漿	百福 高鈣低糖鮮豆漿	維他奶 純無添加糖豆漿	大和 低糖豆漿
產品						
總脂肪	2.4g	1.5g	2.0g	2.0g	1.5g	0.9g 🍏 (最低)
飽和脂肪	0.4g	0g 🍏 (最低)	0.3g	0.6g	0.3g	0.1g
碳水化合物	1.7g	1.5g	4.2g	4.3g	0.5g 🍏 (最低)	5.4g
糖	0.9g	0.8g	4.0g	4.3g	0.5g 🍏 (最低)	4.8g
膳食纖維	沒有提供	0g	沒有提供	沒有提供	沒有提供	沒有提供
蛋白質	3.6g 🍏 (最高)	2.4g	3.2g	2.1g	2.0g	2.4g
綜合推介					🍏	

豆漿是除了牛奶外另一款較受歡迎的早餐飲品,早餐店所售的即磨無添加糖豆漿固然是最天然的,但各大超市其實也有出售新鮮豆漿。我們搜羅了市面所售的無添加糖或低糖鮮豆漿,細閱標籤比較後發現維他奶純無添加糖豆漿最為值得推薦給各糖友們。首先,其碳水化合物和糖含量是最低的;其次,其總脂肪和飽和脂肪含量也是第二低。雖則蛋白質的含量並不是最高,但綜合起來維他奶純無添加糖豆漿是五款產品中相對較健康和較適合糖友喝的豆漿。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



# 揀蔬菜貼士

## ► 椰菜不是重就好要看底部

冬天的椰菜品種扁圓，呈橢圓形，葉厚而硬。春夏的椰菜，若見到較圓或較扁兩款，即使是相同重量，揀較圓的為佳。鑒別好吃的椰菜更重要是看芯！不論冬季或春夏品種的椰菜。只要目測即可神速地揀到葉嫩水分足的好吃椰菜，這個貼士非常實用。



## ► 鮮嫩菠菜根莖有一個特徵

揀菠菜的主要方法其實簡單，目測亦能分辨，此方法特別適用於冬天生長的菠菜，夠甜、夠營養的特徵更為明顯。別只觀察菜葉，基本上從綠葉中未能準確鑒別哪棵菠菜更美味及更甜，留心觀察菜根，菠菜的根莖越粗壯就更美味！



## ► 洋蔥多數人都揀錯

外皮色澤光亮並非鑒別美味洋蔥的重點，揀洋蔥的主要方法要觀察、按壓頂端，頂端整齊結實較為新鮮及美味！



# 會員信箱



呂先生問：我準備要脫智慧齒，請問糖尿病患者有什麼須要注意？

答：

1. 脫牙前，應先向糖尿病科醫生索取有關病情的資料和服用藥物的名稱，交予牙科醫生作為參考。
2. 切勿於空腹或劇烈運動後脫牙，避免血糖過低。
3. 脫牙後，可能會影響食慾，為了避免低血糖出現，應改吃容易消化或流質的食物，例如脫脂奶、粉麵等。
4. 有服用亞士匹靈(Aspirin)，薄血藥(Warfarin)的糖尿病患者需要先諮詢醫生有關停藥的時間。
5. 盡量保持良好的血糖水平，減少傷口感染或傷口難癒的機會。

李小姐問：有糖尿病是否會影響口腔健康？

答：

高血糖引致的口乾症狀會使口腔容易成為細菌及真菌的溫床，同時抑制白血球功用，引致口腔抵抗力下降，容易受細菌及真菌感染。微血管收窄及缺乏彈性會降低口腔組織及牙周組織受到細菌感染後的復原能力。盡量保持良好的血糖水平，減少影響口腔健康機會。



資料來源：「DM Care 糖訊通」應用程式

Contour  
Evolving 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2021年10月31日。
- 每次限用一張，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



CTP-20200501

憑此優惠券於「糖尿天使」購買 **VITIS** 口腔護理產品

10

買兩件或以上即減\$



CPC 漱口水  
(牙齦修護)



CPC 牙膏  
(牙齦修護)



優惠券條款及細則：  
 - 優惠券有效期至2021年6月30日  
 - 僅於付款前出示並每次限用一張，影印本恕不接受  
 - 此券不可作退款或兌換現金  
 - DD Pacific Limited及「糖尿天使」保留最終決定權

舒緩牙齦出血、紅腫等不適  
同時擊退牙菌膜\*  
養出粉紅健康牙齦、鞏固牙齒



針對  
細菌病毒\*



長效殺菌  
口氣清新怡人



修復牙齦  
支撐牙骨

產品查詢熱線：(852) 3107 0032

\*CPC 0.05% (CPC 0.05% is a registered trademark of DD Pacific Limited)

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2021年6月30日

每次限用一張，影印本恕不接受

雀巢保健營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 Pillsbury 系列無糖蛋糕粉 2盒  
即可以 **\$30**(原價\$75)  
換購 Pillsbury 無糖奶油 1罐  
(原味/朱古力味)



「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2021年6月30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」

Diablo 無糖可樂糖

購買 3包 **送** 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2021年6月30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」

可以用優惠價 **\$120** 購買  
Quickbury 全黑麥高纖系列  
麵包套裝，共4包(每款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

只限「糖尿天使」會員

優惠券有效期至2021年6月30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」

購買指定  
無糖啫喱粉 或  
無糖布甸粉 5盒

即減 **\$20**

「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2021年6月30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





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](mailto:info@aod.org.hk) 申請人簽署：\_\_\_\_\_