

糖友之訊

42

DIABETIC MESSAGE



本期專題：糖尿病前期是預防糖尿病的黃金時機

勵進營養教室：前期糖尿病與肥胖的關係

營養放大鏡：無花果

營協健康寶庫：消脂減肥妙法

健康微言：運動可改善血糖

唔講你唔知：保持健康血壓有辦法

地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）

電話：8106 1088

傳真：2385 8522

服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）

逢星期四（上午10:00至12:30下午2:00至晚上8:30）

星期日及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿
創造新生活



www.aod.org.hk



www.facebook.com/aod.org



本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士
袁尚清眼科醫生
李晰騫眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生
吳燕玲美國註冊足科矯型師

蕭素明糖尿專科護士
潘德超註冊營養師
蔡雪婷註冊營養師
何偉滔營養學家
鄭穎通營養學家
吳文琦營養學家
伍雅芬營養學家
陳曉薇運動生理學家
陳大偉高級講師
香港 I.T. 人協會
朱恩中醫博士
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 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 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

糖尿病是長期的疾病，儘管生活在這個科技發達的二十一世紀，可是到目前為止，仍然未有徹底更治糖尿病的藥物！病人仍需依靠適當藥物，再配合恆常運動及飲食來控制血糖。聯合國將11月14日定為世界糖尿病日，藉此引起外界對糖尿病的關注，糖尿天使自2009年起，每年都舉辦大型活動宣揚糖尿病資訊，今年也不例外，由11月13日至30日，我們準備了一系列糖尿病教育短片，在糖尿天使Facebook及Youtube播放，務求為大家提供多角度看清糖尿病，預防併發症的發生，請大家留意。

大家可以先讚好糖尿天使Facebook及訂閱Youtube頻道。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2021年12月		
12月21日(星期二)	冬至	服務至下午四時
12月24日(星期五)	平安夜	服務至下午四時
12月25日(星期六)	聖誕節	暫停服務
12月27日(星期一)	聖誕節翌日補假	暫停服務
12月31日(星期五)	除夕	服務至下午四時
2022年1月		
1月1日(星期六)	元旦	暫停服務
1月31日(星期一)	年三十	服務至下午四時
2020年2月		
2月1日-2月6日(星期二至星期日)	農曆新年	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「健康薇言-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。



糖尿天使
287 位訂閱者 · 164 部影片

訂閱



健康薇言Kammie Yu
56 位訂閱者 · 36 部影片

訂閱



「糖尿天使」的最新影片



新冠病毒對糖尿病患者的影響 主講嘉賓：內科 呂德威醫生
糖尿天使
收看次數：25次 · 4星期前



八大甜味劑
糖尿天使
收看次數：23



健康薇言Kammie Yu
糖尿天使
18 部影片

捐款鳴謝
由2021-6月11日至2021-9月30日止
按收據編號排序

無糖低糖甜在心 中秋送禮	金額
陳法樑	300
陳雁詩	200
李淑華	100
陳靄慈	100
戴碧玉	100
何淑華	100
高卓儀	100
謝艷芳	100
區婉儀	100
MANDY LUY	100
HON YUK LEONG	1000
盧嘉麗	50
劉愛娣	100
吳葉淑芬	300
Leung Wai Ying	100
Leung Siu Fan	200
D & F SYSTEM LIMITED	500
林鳳蓮	200

無糖低糖甜在心 中秋送禮	金額
Chiu Sui Chun Helen	100
Ho Sin Wan Christina	200
周亮慶	50
馬灼芳	100
Yuen Wai Yee Isabella	200
歐潔冰	100
馮淑貞	100
周穗蓮	100
雷鳳珍	50
余翠珠	300
陸潔芳	1000
陳淑儀	100
黃婉萍	50
薛曦妍	100
馮思嘉	100
梁志文	50
黃貴芳	200
Wang Bin Han Sandy	100

無糖低糖甜在心 中秋送禮	金額
李文英	500
鐘家如	100
廖甘歡	500
丘玉琴	50
Chan Lok Sze	300
范啟雲	100
唐日嬌, 梁穎聰	2000
朱少珍	500
盧展鴻	500
梁佩儀	200
司徒婉玲	500
孔惠芬	100
陳碧瑀	50
宋鳳菁	100
朱麗娟	200
林偉明	200
姚愛蘭	200
徐玉芳	200

無糖低糖甜在心 中秋送禮	金額
Johnny Lee	100
鄭瑞燕	300
施惠如	200
鄭忠勁	300
邱玉萍	100
Hon Yan Wah	100
HK\$14150.00	

糖心行動基金	金額
梁實枝	200
HK\$200.00	

一般捐款	金額
余咏梅	100
孫金葉	100
鄧戊發	100
劉莉君	100
陳寶玉	1000
鄧偉忠	300
趙瑞珍	100
剿媽基	100
陳永聰	100
陶素芳	100
俞蕙芳	1200
徐秀芳	100

一般捐款	金額
廖榮達	100
陳慧玲	100
方潔華	100
俞蕙芳	600
趙仕雄	100
施秀敏	100
林思詠	100
何敏儀	1000
黎輝祥	300
鄧國成	100
李換琴	100
邱錦輝	100

一般捐款	金額
李豪賢	100
鄭巧雲	100
俞蕙芳	1000
陳彩霞	100
黃健耀	500
胡艷芬	300
鄭忠勁	300
劉淑賢	500
張潔殷	100
林培安	100
Yuen Lai Na	500
黃立言	100

一般捐款	金額
鍾麗馨	100
譚金定	100
黃鵲屏	100
梁少薇	500
梁國開, 何佩玲	100
王美詩, 劉楚章	100
許淑霞	300
HK\$13320.00	

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)



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. Giacarrri 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。





糖心行動 無糖低糖甜在心

2021中秋佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上中秋祝福(中秋健康禮品包)給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得325份禮物。

分別送到以下機構：

- 明芯扶智之家
- 禮蕎軒復康中心
- 培澤弱智協進會
 - 培澤馬田一舍
 - 培澤花園二舍
 - 培澤居三舍
 - 培康社四舍
 - 培澤軒五舍



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。



(一) 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

(二) 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個月可享有一次以下福利 (一年最多4次)

- ✓ 糖尿天使有效會員
 - ✓ 18歲以下小糖友或65歲以上長者
 - ✓ 非綜援人士
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。

(三) 糖尿洗腎一次性慰問金

受惠對象

- ✓ 糖尿天使會員及非綜援人士
- ✓ 因糖尿病引起之洗腎患者(確診須要洗腎不足1個月)

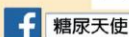
*計劃(二)及(三)需向本會申請，糖尿天使保留最終審批權

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





糖尿病前期是預防糖尿病的黃金時機

DIABETIC MESSAGE

本期專題



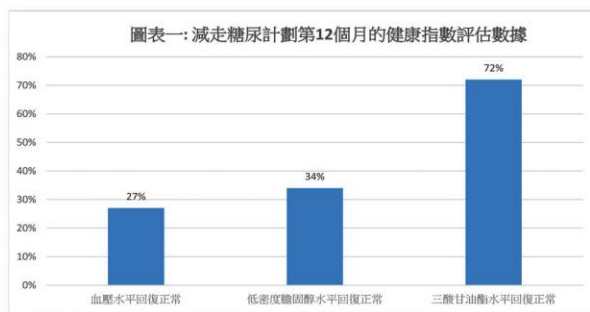
糖尿病前期是指血糖高於正常值，但未到糖尿病標準的中間地帶，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素抗性，它不單有機會發展成糖尿病，血糖持續偏高更會增加中風、心臟病、視網膜病變等併發症的風險。預防勝於治療，在糖尿病前期階段及早控制血糖，是預防糖尿病的黃金時機！肥胖與糖尿病關係密切，醫學文獻指出，有肥胖問題的糖尿病前期患者若能改變生活方式，並減掉5至7%體重，可減低糖尿病發病風險達60%。亞洲人的體重指標（BMI）宜維持在18.5至22.9，男性和女性的腰圍則不應超過90厘米（35.5吋）及80厘米（31.5吋）。

香港大學護理學院的研究團隊在食物及衛生局醫療衛生研究基金的健康護理及促進計劃的資助下，開展了「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃，糖尿天使是此計劃的合作單位。此計劃為隨機對照試驗研究，招募了199名有肥胖問題的糖尿病前期人士參加，而當中介入組透過小組教育、個人營養諮詢及電話支援學習預防糖尿病的資訊，並建立健康生活模式及控制體重，而對照組則只接收糖尿病預防電話短訊。經過12個月的跟進，初步數據顯示，近半的介入組參加者成功地減輕了5%或以上的體重，而超過3成的參加者更由糖尿

病前期回復至正常的血糖水平，對照組和介入組分別有8%和3%的參加者12個月後確診為有糖尿病，這意味著介入組患上糖尿病的風險較對照組降低了近三分之二。



值得鼓舞的是參加者除了血糖得到改善外，飲食和運動習慣，以及胰島素敏感性、血壓和膽固醇水平亦有顯著的改善（圖表一）。這些數據證明透過改善生活模式及控制體重，可有效協助糖尿病前期患者降低患上糖尿病及其併發症的風險。



建基於此研究計劃成功的基礎上，研究團隊現正為「減走糖尿2.0」計劃進行招募，詳情請參閱「減走糖尿」計劃Facebook。



一日一針 空腹餐後至安心



胰島素及腸泌素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 採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

MAT-HK-2100848-1.0-07/2021



前期糖尿病與肥胖的關係

糖尿病是一種十分普遍的慢性疾病，65歲或以上長者，每四個人便會有一個患有糖尿病。「糖友」固之然對糖尿病並不陌生，但大家又會否擔心自己家人患上糖尿病呢？畢竟，糖尿病與家族史遺傳關係密切，與其患上糖尿病才去治療，倒不如「未病先防」！有見及此，筆者想藉著今期會訊與眾「糖友」們簡介何謂「前期糖尿病」(Pre-diabetes)，並灌輸正確體重控制觀念給予患有前期糖尿病人士作為預防糖尿病之策略。

何謂前期糖尿病？

根據美國糖尿病協會(ADA)的診斷標準，空腹血糖介乎5.6-6.9mmol/L即可定義為前期糖尿病，而當數值越高，日後出現糖尿病的機會越大。從人體生理學角度而言，前期糖尿病的意思即細胞對胰島素產生阻抗性(Insulin Resistance)，導致胰島素不能完成它的「使命」-即不能有效率地把血液中葡萄糖運送到細胞當中，導致血糖偏高。若果於前期糖尿病期間控制血糖不善，便會大大增加日後出現糖尿病的風險。



預防糖尿病良方：正確地減肥！

既然已知胰島素阻抗是前期糖尿病的關鍵問題所在，要預防糖尿病的出現，必須先解決胰島素阻抗、提升胰島素敏感度！最有效的方法便是控制體重，尤其要減「肚腩」。「肚腩大」亦稱之為中央肥胖，當男士腰圍超過90cm或女士腰圍超過80cm便屬於中央肥胖。過往研究

指出中央肥胖與胰島素阻抗有直接關係！內臟脂肪積聚越多，胰島素阻抗越嚴重。如果能透過飲食和運動去消耗少量內臟脂肪，胰島素阻抗問題已經可以大大改善，故此正確的體重控制方法對前期糖尿病人士相當重要。

生活模式改變 = 卡路里控制 + 帶氧運動

曾經有研究指出，對於患糖尿病高風險人士而言，生活模式改變能有效降低糖尿病機率高達58%，而常用糖尿病藥物Metformin則只能降低風險31%！由此可見，膳食監控和恆常運動是預防糖尿病最有效法則。



如何正確減重？

一般而言，建議每天熱量攝取應減少500-700kcal，若每天減少500kcal，一星期能減少3500kcal，相等於1磅脂肪！當體重減少5-10%，對血糖、膽固醇及血壓已有明顯改善效果。坊間減肥方法種類繁多，但研究一般發現於採用低脂高碳水化合物餐膳模式對「壞膽固醇」(LDL)過高人士較理想。相反，高脂低碳水化合物餐膳模式則對「好膽固醇」(HDL)過低人士較好，但最終兩種減肥餐單的減重效果相若。至於運動，建議最少每天進行30分鐘或以上中強度帶氧運動，一星期5-7次以協助進一步減重。

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}



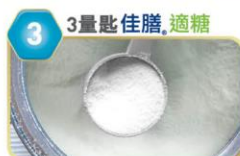
提供多種
維他命、礦物質

由今日開始，記住

健康早餐

2 3 4

瑞士
製造



👉 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): 2695-2745.
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



關愛糖尿病行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情控制，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改為到糖尿天使中心進行。市民可以電話預約指定時間，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。



活動花絮

因應新型冠狀病毒的防疫措施，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: 糖尿天使。想第一時間收到我們Youtube影片通知，請按訂閱subscribe、按讚like及分享Share。



「網上教室」短片重溫可以掃以下QR CODE:

糖尿病與中風

健康微言
 題目: 糖尿病與中風
 日期: 2021年7月17日(星期六)
 時間: 晚上9:30
 嘉賓: 方重揚腦神經科專科醫生
 主持: Kammie Yu

關注糖尿上眼

健康微言
 題目: 關注糖尿上眼
 日期: 2021年6月26日(星期六)
 時間: 晚上9:30 - 10:00
 嘉賓: 葉佩儀眼科專科醫生
 主持: Kammie Yu

細說三高飲食療法

健康微言
 題目: 細說三高飲食療法
 日期: 2021年8月7日(星期六)
 時間: 晚上9:30
 嘉賓: 呂德威糖尿及內分泌專科醫生
 主持: Kammie Yu

糖尿病最新分類

糖尿天使 x 信諾香港網上研討會
糖尿病最新分類
 日期: 2021年7月31日(星期六)
 時間: 晚上9:30
 嘉賓: 陳佩儀醫生 (信諾香港醫療主管)
 主持: Kammie Yu

糖尿病與三高的關係

健康微言
 題目: 糖尿病與三高關係
 日期: 2021年8月18日(星期三)
 時間: 晚上9:30
 嘉賓: 黃曉東心臟專科醫生
 主持: Kammie Yu

認識糖尿病細血管併發症

糖尿天使 x 信諾香港網上研討會
認識糖尿病細血管併發症
 日期: 2021年8月28日(星期六)
 時間: 晚上9:30
 嘉賓: 陳佩儀醫生 (信諾香港醫療主管)
 主持: Kammie Yu

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. 糖尿上眼基本定章 <https://www.ovs.cuhk.edu.hk/眼病小字典/糖尿上眼/>. 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.



營養放大鏡—無花果

無花果是桑科榕屬的一種落葉小喬木的果實，因花是生長於果內，所以外觀見果不見花而得名。無花果味道清甜，質地柔軟且耐嚼，果內充滿著微脆的可食用種子。無花果可細分為很多不同的種類，當中以紫色和綠色外皮最為常見，果肉則以紅色為主。

無花果富含膳食纖維，並含有抗氧化劑、鈣、鐵、鉀、銅和維生素B等有益健康的營養素。當中以富含膳食纖維對人體有最大益處，每100克的無花果便含有3.3克纖維，相比起其他常見的高纖水果例如香蕉、蘋果、士多啤梨等還要高。膳食纖維有很多好處，而糖友更是需要確保每天能攝取足夠的膳食纖維以達致最佳的控糖效果。無花果裡的膳食纖維除了可以提供飽腹感以及阻慢血糖的升幅外，更值得關注的是其有效促進腸

道健康的功用。由於無花果的膳食纖維大多為非水溶性纖維，而非水溶性纖維則可通過軟化和增加糞便體積來減少便秘。另外，無花果亦含有豐富的益生元，是腸道健康細菌的主要食物來源，所以能有助促進消化系統健康。

對於糖友來說，無花果的最佳食用方法當然是直接吃新鮮的無花果，既能當作小食，亦能當作飯後果。約100克的無花果便能算是一份小食，大約為2粒無花果，但切記每一粒無花果的重量也不同，所以2粒只能作為一個參考數，並不能適用於所有情況。而新鮮無花果的GI值（升糖指數）為51，亦是屬於低升糖指數的食物。

市面上有很多無花果都被製作成無花果乾出售，目的就是為了使其得以保存得更長時間。值得注意的一點就是，在製作無花果乾的過程中會脫去無花果裡的水份，使其中的糖分得到濃縮，從而使無花果裡的糖份大大提升。所以當新鮮的無花果轉化成無花果乾後，其GI值（升糖指數）亦升至61，是屬於中升糖指數的食物。但這並不代表無花果乾不適合糖友食用，因為無花果裡的糖是屬於天然存在食物中的糖，對身體並無任何壞處。所以只要懂得計算好份量，並選擇那些沒有額外添加糖的產品，其實糖友也是可以食用無花果乾的。



新鮮無花果營養分析：(100克) 資料來源：香港食物安全中心

熱量 (卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
74卡路里	19克	0.75克	0.3克	3克

PIC solution

糖尿天使會員限定 貨品可直送府上

一盒免運！購買血糖試紙更享市面上至抵價格

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

RapidFlow

SoftSharpening
更銳利，減少不適EasySliding
更順滑外壁

直徑只有0.18mm
34G胰島素針頭

註冊衛生署醫療儀器 編號：170134

歡迎索取試用裝

另設以下型號以供選擇：

34G 3.5mm 33G 4mm 32G 4mm 32G 6mm 32G 8mm 31G 5mm

買五盒送
50元超市禮券



繼續送！
血糖機加試紙

準確度達 $\pm 10\%$ 誤差率
符合最新國際ISO 15197:2013 /
EN ISO 15197:2015 更高標準

購買任何長度的胰島素針頭

每人只限換領一次，優惠不可重疊使用。以上優惠受條件約束，以康醫療保留最終決定權利。



台灣製造

RIGHTEST

血糖機1部 + 血糖紙25張

註冊衛生署醫療儀器 編號：200114

糖尿天使 8106 1088
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖

利康醫療 3996 8969
火炭山尾街峰山工業大廈6C室

更短，更纖幼，
注射時更順暢

諾和針® Plus 32G 4毫米

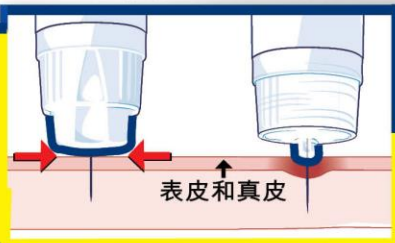
注射時更舒適，能減少注射時的痛楚！¹



平面設計
增加注射時皮膚的
接觸面，令注射時
更體貼、舒適

諾和針® Plus
32G 4毫米針頭

一般針頭



針咀超短及超幼
Ultra-short and ultra-thin

32G 4毫米針咀，能減少注射時的痛楚¹及減少注入到肌肉的風險²



注射順暢快速
Better flow, faster injections

採用了超流(SuperFlow™)技術，能夠以較少的力提供更快速的注射³



廣泛兼容性
Universal

兼容市面上所有常用的注射筆⁴

NovoFine® Plus 32G 4 mm
諾和針® Plus



32G 4mm

諾和針®



31G 6mm



30G 8mm

References: 1. Somatosens Mot Res. 2006;23(1-2):37-43. 2. Birkebaek NH et al. A 4-mm needle reduces the risk of intramuscular injections without increasing backflow to skin surface in lean diabetic children and adults. Diabetes Care. 2008;31(9):e65. 3. Clin Ther. 2013 Jul;35(7):923-933.e4. 4. Tested according to ISO 11608-2:2012.



諾和諾德香港有限公司

香港九龍長沙灣道681號貿易廣場9樓923A-928室 電話: (852)3725 1300 傳真: (852)2386 0800 www.novonordisk.com



消脂減肥妙法

現在又來到秋冬的季節了，很多朋友都開始進補，這一邊廂說要進補，另一邊廂又嚷着要消脂減肥，真的有點矛盾吧！

西方營養認為肥胖的原因有很多，它是由於體內脂肪儲留過多造成的，原因包括：

- 遺傳因素；
- 內分泌代謝異常；
- 精神紊亂，體內化學因素的影響；
- 攝入脂肪過多，進食過快，咀嚼次數太少；
- 吃得好、運動少、睡得多；
- 過量的糖攝入

由於缺乏運動鍛煉，新陳代謝較慢，體重好容易會一路飆升，隨着體重的增加，血壓、血糖、血脂都容易高了。減肥的秘訣在於減腹，因為腸胃消化系統都聚在這裏，腹部脂肪容易囤積，小腹一旦突起來便是發胖的前兆，所以控制小腹的脂肪是消脂減肥的關鍵。

在中西保健養生來說可以分開幾方面：

1. 有氧運動
2. 拍腹排毒
3. 收腹運動
4. 保健食療

有氧運動

有氧運動可以刺激體內脂肪的代謝，減少脂肪的聚積，更可降低血壓、增強心肺功能。

練習次數：每天20至30分鐘帶氧運動（或每星期3-4次）

運動類型：跑步、跳繩、急步行、踩單車、跳健康舞等

注意事項：一般在訓練後5-10分鐘內若有呼吸困難、胸痛、頭重、頭暈、大量出虛汗等必須停止運動，甚至就醫診治

拍腹排毒

在肚臍兩邊脂肪，或在脂肪結塊的地方，用雙手用力拍打10分鐘，拍完馬上喝一杯溫水，能加速排毒，每周拍一次。

民間有句話叫「揉腹治百病」，怎樣揉腹呢？

每天早、午、晚各揉一次小腹，先打圈按逆時針方向揉，之後按順時針方向打圈，揉的次數最低以36次起或36的倍數也可以，力度要適中，把腹部的軟組織帶動起來更好。

保健食療

糖友飲食調理原則

- 控制碳水化合物，以減輕胰島負擔
- 適宜進食低糖、高蛋白、低脂肪、高纖等
- 但忌食辛辣熱性食物

減肥及消脂的食物

許多食物都具有天然降脂效果，有智慧地選擇富含降脂效果的食物，可幫助您吃掉體內多餘的脂肪。

瓜菜類：黃瓜、苦瓜、冬瓜、竹筍、大蒜、海藻、大白菜、胡蘿蔔、菠菜、南瓜、芹菜、韭菜、洋蔥、白蘿蔔、粟米須、木耳、海帶、番茄、椰菜花、紫菜

澱粉及豆類：燕麥、玉米、豆角、綠豆芽、赤小豆、醋泡黃豆

茶類：茶葉、綠茶、檸檬茶、陳皮茶、普洱茶、決明子茶、山楂茶、紅豆薏米水

其他/中藥材：香菇、牡蠣、淮山、陳皮、決明子、山楂、薏苡仁、白術、蓮子、赤小豆、洛神花

*** 以上食材部份含有碳水化合物，糖友們需要注意需要碳水化合物換算。

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



建議食療

1. 橘皮荷葉茶

材料：荷葉 10 張，生薏仁 100 克、生山楂 100 克，橘皮 50 克，綠茶 30 克

制法：新鮮荷葉洗淨，切成細條，曬乾，再與生薏仁、生山楂、橘皮、綠茶混合，分裝成 10 包備用

功效：健脾除濕、消脂減肥

用法：代茶飲，每日一包

應用：適用於脾虛濕盛之肥胖症



2. 冬瓜蝦仁海帶湯

材料：蝦仁 200 克，冬瓜 500 克，海帶 200 克，瘦肉 100 克，薑數片，鹽適量

功效：淡利水濕，消脂減肥

應用：適用於保持體重或形體肥胖者



三高殺到埋身

有賢者：阻澱粉·隔油份·抗三高·守護心血管

三高問題及早截停

Otsuka 香港大學藥業
The Wise Man's Dining
賢者の食卓

每餐 1 包!



日本製

TEL: 2881 6299

* 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諮詢註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。





運動可改善血糖

Kammie

相信大家都知道糖尿病與運動有密切關係，假如你已是糖尿病患者，運動是絕對可以改善及穩定血糖的，但你又知道甚麼運動以及甚麼時候做對控制血糖是最好呢？

首先我必須強調，請必須肯定自己不是處於低血糖才參考以下建議，而且以下建議只針對血糖影響，並沒有考慮脂肪、蛋白質及化學物質等因素，如有疑問可向你的營養師查詢。

運動如何影響血糖

運動有許多好處，除了可強壯肌肉、健全心肺血管外，更可以降低膽固醇和三酸甘油酯，消耗多餘的熱量以維持理想的體重。此外，也可強化體內胰島素的功能，使血液中的葡萄糖代謝正常。美國糖尿病協會對葡萄糖代謝不佳的人建議每天50分鐘的帶氧運動，也可以有效降低葡萄糖耐受不佳的情況。不過亦有另一項研究顯示一個中度、短期的帶氧運動，更可以改善葡萄糖不耐患者的代謝能力，研究以6位肥胖男性進行兩次各7天的帶氧運動訓練，由

起初7天每天以50%最大攝氧量的強度騎腳踏車70分鐘，之後7天是每天以70%最大攝氧量的強度騎腳踏車50分鐘。以50%最大攝氧量連續運動7天後，葡萄糖耐受度測試指出血中葡萄糖和胰島素的濃度並未改變，但以70%最大攝氧量訓練7天後，葡萄糖代謝有更顯著的改善。

那些運動最適合糖尿病患者？

所以，無論是中度、短期的帶氧運動，又或是每天50分鐘的也好，對血糖都有一定的幫助，但是，每個病人的體質都不一樣，病人應按自己的情況來訂立自己做運動的方法，例如你從小到大都沒有做運動的習慣，現在因為患上糖尿病而做運動時，就應該循序漸進，由輕微運動做起，按自己能力增加運動量，切忌一開始就強行做大量運動，這樣會令你感到吃力而不能持久，反而徒勞無功！其實飯後步行45分鐘，只要是連續行的，同樣屬於帶氧運動，有助改善餐後血糖，最重要是不會令你感到吃力及太疲倦。

糖友做運動前的準備

由於大多數的糖尿病患者都正在使用藥物，因此做運動前必須要吃足夠的碳水化合物，以預防低血糖的發生，此外，攝取足夠的碳水化合物能減低患者運動後出現的疲倦，以維持適當的體力。

建議患者做運動前必須補充15-20克碳水化合物，以下是一些建議：

- 一杯奶加二塊餅乾
- 二片去皮麥方包
- 一隻香蕉
- 一條燕麥棒
- 半條粟米



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，成員之間互勵互勉。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！



Yakult

小甜
更強
大

多飲多動
健腸強體魄

全新配方 減糖減甜



活性乳酸菌代田株



- 1 源自 **日本益生菌**
- 2 嚴選 **優質菌種**，能活著直達腸道
- 3 已有 **40個國家和地區採用**
- 4 **科研實證** 增強身體抵禦力

活性乳酸菌代田株屬益生菌(Probiotics)的一種，由益力多之父代田博士於**1930年**成功強化及培養。



營養標籤大比拼—豆奶

以每 100g 計算

	鈣思寶 高鈣無糖原味豆奶	MARUSAN 有機豆乳無調整	MARUSAN 成份無調整豆乳	維他奶 無添加糖豆奶
產品				
蛋白質	1.8 g	4.0 g	5.2 g (最高)	2.8 g
總脂肪	1.2 g (最低)	3.1 g	3.6 g	1.7 g
飽和脂肪	0.3 g (最低)	0.4 g	0.5 g	0.5 g
碳水化合物	0.7 g (最低)	2.0 g	2.0 g	2.0 g
糖	0.0 g (最低)	0.8 g	0.0 g (最低)	1.5 g
綜合推介	最佳選擇 ✓			

豆奶是植物奶的其中一種，是以大豆所提煉出的飲品，所以不含乳糖，適合患有乳糖不耐症的人士。另外，豆奶亦被視為普通牛奶的最佳替代品，原因是大豆含有豐富的蛋白質，集齊人體所需全部的九種「必需氨基酸」，所以豆奶的蛋白質含量是在各款植物奶中與牛奶最為接近的。綜合市面上各個豆奶的品牌後，總結出鈣思寶高鈣無糖原味豆奶在各個營養素方面的表現都較為出色，其總脂肪、飽和脂肪、碳水化合物和糖含量都是四款當中最底的。雖然其蛋白質含量相對較其他同類型產品少，但仍然是最為值得推薦給各位糖友們。除此之外，豆奶亦含有少量膳食纖維，可惜這四款產品都沒有列出其膳食纖維含量，所以遺憾地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

適糖燉蛋

食譜提供：Miranda
營養分析：Rain

材料：(2碗份量)

雞蛋 2 隻

佳膳® 適糖營養品 6 平匙 (約 50 克)

溫水 250 毫升

做法：

- 1/ 佳膳® 適糖營養品 6 平匙加 250 毫升溫水攪。
- 2/ 雞蛋 2 隻打勻，蛋液混合佳膳® 適糖攪勻。
- 3/ 將混合蛋漿倒入碗中至八分滿。
- 4/ 用匙羹取走蛋汁面的泡沫，鋁箔紙封住碗面。
- 5/ 水煲滾，用中至大火隔水蒸 9 分鐘。



營養分析：(1 碗)

熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)
180 卡路里	12 克	16.5 克	9.5 克	2.3 克

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



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

潺菜牛肉湯

材料：

- 潺菜一斤
- 牛肉 100 克

做法：

1. 牛肉洗淨切片，用少許鹽胡椒粉豉油醃 15 分鐘。
2. 水滾後加入菜，待水翻滾後再放入牛肉，放鹽調味即成。



秋葵炒蛋

材料：

- 秋葵 10 條
- 雞蛋 4 隻

做法：

1. 秋葵洗淨後切掉頭部，切細備用。
2. 雞蛋加入少許鹽打勻備用。
3. 燒熱鍋後，放少許油，先放秋葵略炒，再加入雞蛋液，隨喜愛加少許辣椒，快炒至熟即成。



南瓜肉碎

材料：

- 南瓜 200 克
- 豬肉碎 200 克
- 蒜粒少許

做法：

1. 南瓜去皮去籽，洗淨後粒備用。
2. 豬肉碎用少許鹽胡椒粉豉油醃 15 分鐘。
3. 燒熱鍋後，放入豬肉碎炒至金黃色，放入蒜粒及南瓜粒炒，加入 2 湯匙水並上蓋煮 2 分鐘，放鹽調味即成。

**可隨喜好加入已灼好之西蘭花拌碟



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

益力多 LT

- 每支益力多含有超過 100 億活性乳酸菌代田株
- 能活着直達腸道、維持腸內菌叢平衡
- 每支含膳食纖維 5 克、糖份 4.1 克，屬高纖、低糖飲品
- 每支含須換算碳水化合物 9.1 克
- 0% 脂肪



Golden Ginger 無糖薑糖系列

- 六種口味，包括包括原薑，檸檬薑，紅莓薑，薄荷薑，藍莓薑，橙薑
- 採用 Isomalt 巴糖醇
- 不含人造色素
- 適合關注血糖和體重人士食



Tropicana Slim 無糖曲奇系列

- 三種口味，包括
 - 朱古力果仁
 - 北海道芝士
 - 韓國香蒜
- 獨立包裝，每小包 100 卡路里
- 每小包大約含 13 克碳水化合物，剛好一份小食份量。



Jardiance®
適糖達

關注
血糖
!

護

心

保腎



適糖達®
1日1粒

含有效成份
恩格列淨 (SGLT2抑制劑),
或有助¹⁻³ :

- 穩定血糖
- 保護心腎健康

請即向
醫生查詢

如想了解更多, 即掃:



德國寶靈家股格翰(香港)有限公司
Tel: 2596 0033
Fax: 2827 0162

總經銷香港註冊的醫生處方藥物。病人不可自行決定服用。使用前請讀取醫生或藥師的專業意見及指示。這批藥劑雖然含有高品質藥劑成分, 但一般仍會引起副作用, 亦不能保證可預防任何併發症或危險。本藥劑並不取代醫生或藥師的專業意見及指示。詳情請向內聯生處藥劑師查詢。你不應在藥劑瓶內容, 對於內含有任何健康或安全資訊, 恕不承擔任何法律責任。

References: 1. Jardiance® (empagliflozin) prescribing information. 2. Zeman B, et al. N Engl J Med. 2015;373(25):2311-2318. 3. Wanner C, et al. N Engl J Med. 2015;373(25):2609-2619.

總經銷(Jardiance)及經銷(恩格列淨)總代理: 德商寶靈家股格翰(香港)有限公司, 170 Canton Road, Hong Kong (Incorporated in Hong Kong)

© 2015 Boehringer Ingelheim (China) Co., Ltd. All rights reserved. 150111-150112 (Rev. 01/15)

www.sugar2control.com



保持健康血壓有辦法

鈉(鹽)與高血壓

世界衛生組織建議一般成年人每日的鈉(鹽)攝取量應少於2000毫克(即略少於一平茶匙食鹽)，減少鈉的攝取量有助減低患上高血壓、心血管疾病及中風的風險。兒童的鈉攝取量應少於成人。年紀愈小的兒童，每天所需的鈉也愈少。而長者因味覺敏感度下降，或會偏向愛食鹹味的食物。其實，無論是什麼年齡的人士，如果攝取過量的鈉，都會對增加患非傳染性疾病的風險。故此，大家絕對不可忽視在飲食中減少鈉的攝取量對身體健康的重要性。

趁低吸「鈉」

另外，香港人生活忙碌，經常外出用膳已成為日常飲食習慣之一，但當中其實隱藏著不少飲食陷阱，例如攝取過多鈉等，為都市人的健康帶來隱憂。如果選擇在食肆用餐或買外賣，或購買預先包裝食物時，可以留意以下低鈉要訣：

- 留意菜式食材，以低脂、低糖、低鈉為健康基礎
多士或餐包走油、飲品走甜或少奶、醬汁另上或全走及留意餡料
- 可選擇較低脂肪和鈉的食材
煎蛋改焗蛋、腸仔改肉片；魚片、雪菜或梅菜改以天然香料如洋蔥、蒜頭、胡椒粉等
- 留意醬汁的份量
可要求食肆將醬汁另上，並在試味後按口味適量添加。
- 留意食物份量
點餐或購買食物時，留意食物的份量，如份量超過個人食用份量，可考慮與他人分享或減少食物數量。
- 選購參與「預先包裝食品『鹽/糖』標籤計劃」的產品

留意營養標籤上的「鈉」含量，多選購「低鹽低糖」的產品

- 光顧「星級有營食肆」(restaurant.eatsmart.gov.hk) 選擇「三低之選」的菜式，自然吃得健康

廚房的「鹽」疑犯

即使在家飲食，也不要掉以輕心。在中餐飲食，鈉常來自烹調食物的醬料。鼓油，雞粉，魚露等都是常見鈉含量高的醬料，常常一小匙就令人不以為意攝取過多的鈉，下廚時盡量減少使用。

想食物美味而又低鈉，可以選用香料和香草等天然食材來調味，如蒜頭、薑、蔥、醋、檸檬汁、香茅、沙薑粉、五香粉、七味粉、花椒、八角、羅勒，或選用含有谷胺酸的菇菌類、蕃茄作為配料，為菜色增添風味，代替高鈉醬料。



資料來源：食物環境衛生署食物安全中心



醫健通 eHealth 手機程式



由電子健康紀錄統籌處（統籌處）開發的「醫健通 eHealth」手機程式（手機程式）是一個簡易及綜合的平台，不但為市民提供有用的健康資訊，亦方便已登記使用電子健康紀錄互通系統（醫健通）的用戶取覽其部分電子健康紀錄，以及提供一系列功能，旨在鼓勵市民積極自主地管理自己的健康。

八大重要功能

手機程式的功能將循序漸進地推行，於最初推出時會具備下列八項重要功能。

基本功能：

- (1) 方便地獲取公眾健康資訊及消息，例如：最新的健康議題和公私營協作計劃；
- (2) 一站式搜尋不同健康計劃的醫護機構及醫生；全面功能（供已登記醫健通的用戶）；
- (3) 查閱醫健通內部分電子健康紀錄，包括：診症預約、藥物、敏感和疫苗接種紀錄等；

- (4) 將診症預約資料加至手機日曆，並設定提示功能；
- (5) 自行輸入健康資料和數據，包括疫苗接種和兒童成長紀錄；
- (6) 管理醫健通帳戶，如給予或更改互通同意予醫護提供者、更新通訊方式等；
- (7) 查閱長者醫療券計劃的使用紀錄和餘額，以及其他公私營協作計劃的服務配額；及
- (8) 為你 16 歲以下兒童管理醫健通帳戶。

有關詳情請參閱 [醫健通手機程式主題網頁](#) -->

<https://www.portal.ehealth.gov.hk/app/index.html#>



資料來源：醫院管理局

會員信箱

姜先生問：糖尿病患者可以做運動嗎？有沒有特別要注意的地方？

答：

恆常體能活動對治療糖尿病非常重要。建議糖尿病患者每星期進行 150 分鐘中等強度或 75 分鐘劇烈強度帶氧體能活動，以及每周至少 2 天（非連續的 2 天）進行肌肉強化活動。由於糖尿病患者可能存在著某些風險因素，例如視網膜病變、隱性的心臟病等，加上部分降血糖藥物有機會引致運動期間血糖過低，故此，糖尿病患者應在開展運動計劃前徵詢醫生的意見，以對運動類別、次數和持續的時間作適當和針對性的調整。

呂女士問：聽講開始服用糖尿藥，便需要服用一輩子，我是不是唔開始服藥比較好？

答：

糖尿病是一種慢性疾病，除了均衡飲食及適量運動以外，很多時也需要使用藥物治療，以控制理想的血糖水平，達到最佳的效果。相反，若不依照醫生的建議進行持續治療，會增加出現糖尿病併發症的風險。

資料來源：衛生署 衛生防護中心網頁 - 糖尿病謬誤

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/43948.html





去殘餘，留營養，正確洗菜小貼士

1. 我可以怎樣減低蔬菜中除害劑殘餘的含量？

你可在流動的清水下徹底沖洗蔬菜。在適當的情況下，可用乾淨的刷子刷洗表面堅硬的農產品，以去除表面和縫隙間的污垢和污染物，如除害劑殘餘。

2. 以流動清水沖洗還是用水浸泡更能有效清除蔬菜中的除害劑殘餘？

用流動的清水徹底沖洗蔬菜，能有效清除蔬菜表面的污染物，包括除害劑殘餘。至於浸泡蔬菜，雖然一些研究指出這有助減少除害劑殘餘，但蔬菜的營養素也會隨之流失。由於近年蔬菜樣本檢出的除害劑殘餘含量偏低，其間也沒有除害劑殘餘引致食物中毒的事件發生，中心在2017年首季不再建議以浸泡方式處理蔬菜，亦已獲食物安全專家委員會通過。

3. 浸泡或沖洗蔬菜會否導致蔬菜的營養素流失？

在浸泡蔬菜時，蔬菜的營養素（尤其是水溶性維他命）會流進水中。

4. 我又應怎樣處理水果，以減少攝入除害劑殘餘？

你可在流動的清水下徹底沖洗水果。至於硬皮的蔬

果(如瓜類)，在適當的情況下，可用清潔的刷子，把蔬果表面和縫隙間的污垢及污染物(如除害劑殘餘)去除。

5. 應否使用蔬果專用的清潔劑清洗蔬果？

我們不建議使用肥皂、配方洗滌劑或農產品清潔劑等來清洗蔬果。



資料來源: 食物安全中心

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2022年2月28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」
購買倍速定™ 12支即

多送1支



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2021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

歐洲第**1**醫學營養品 產品查詢熱線：(852) 2152 1330

Diben
倍速定

*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註冊而接受審核。此產品並不作供藥用，治療或預防任何疾病之用。

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，糖尿天使及香港大塚製藥有限公司保留行使之最終決定權。此優惠券有效期至2022年2月28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 6259

憑此優惠券於「糖尿天使」



可以用優惠價\$40購買NUTRI SNACKS高纖零食3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2022年2月28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

申請人簽署：_____

活動預告

活動預告 2021年11月至2022年2月

報名熱線：8106 1088

2021/008 「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日線上嘉年華會2021」

糖尿天使藉11月14日日本「世界糖尿病日」，邀請不同嘉賓分享不同與糖尿病相關的資訊，喚起大家對糖尿病危害的關注。

日期：2021年11月13-30日

時間：晚上9:30-10:00

播放平台：糖尿天使Facebook專頁

備註：有關活動詳情，請留意糖尿天使網頁及Facebook專頁的最新消息。

2021/009 健康博覽2021

日期：2021年11月26-28日(星期五·六·日)

時間：上午10:00 - 下午7:00

地點：灣仔香港會議展覽中心3號展覽廳

收費：免費入場

備註：糖尿天使會場展位位置，

請留意糖尿天使網頁及

Facebook專頁的最新消息。



S2021/010 禪繞畫藝術進階班

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：2021年11月27, 12月4及11日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

應用程式：ZOOM

導師：葉詠儀 (Carol) 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，

參加學員要先完成禪繞畫藝術班



S2021/011 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。

日期：2021年12月18日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



* 以下課堂全部網上進行

S2021/012 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2022年1月15日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



S2021/13 膳食纖維知多啲

膳食纖維是食物中不能被人體消化的剩物質，但對維持健康有著重要的功效。同大家一齊認識各種食物中的膳食纖維。

日期：2022年2月19日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

「減走糖尿」2.0

數碼化糖尿病預防計劃

香港大學護理學院正展開一個數碼化糖尿病預防計劃，透過手機應用程式及網上課程，協助糖尿病前期人士控制體重，以預防及延緩糖尿病。

招募對象(需完全符合以下條件)

1. 40 - 60歲
2. 超重或肥胖(體重指標(BMI) \geq 23)
3. 糖尿病前期(沒有糖尿病，並符合以下至少一項)
 - *六個月內 1. 空腹血糖值: 5.6-6.9 mmol/L
 - 2. 接受口服葡萄糖耐量測試兩小時後的血糖值: 7.8-11.0 mmol/L
 - 3. 糖化血色素: 5.7% - 6.4%

符合資格的參加者將被隨機分組

網上課程小組

參與「減走糖尿2.0」網上預防糖尿病課程

自我管理小組

運用專為糖尿病前期人士而設的手機應用程式、記錄及管理個人健康指數

對照小組

免費健康檢測，並由專業醫護人員講解報告及資訊

計劃為期一年

費用全免

並可獲三次免費健康檢測

查詢及報名

電話號碼: 95010630 (可whatsapp/signal) 或39176307

電郵: kathyhtl@hku.hk

協作機構:

基督教聯合會打業社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE
COMMUNITY HEALTH SERVICE

此項研究已經香港大學及醫院管理局瑪嘉烈西醫院聯網研究倫理委員會審核並獲得批准參考編號: UW 19-854

