

糖友之訊

45

DIABETIC MESSAGE



本期專題：糖尿病與認知障礙的關係
勵進營養教室：營養素如何改善記憶力及認知能力
營協健康寶庫：長新冠湯水調理
唔講你唔知：使用藥物常識
健康薇言：食齋真的較健康？
營養放大鏡：黑裸麥

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：薛曦妍
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。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

轉眼間糖尿天使成立已經15年，自2007年創立發展至今超過8000名會員，過去15年，本會致力推廣糖尿病教育及健康生活資訊，令不少病友得到正確的控糖知識，讓病程得到改善，同時，本會免費為市民大眾檢測糖尿病風險評估，受惠人數超過300,000，多謝大家對我們的信任及支持，讓我們得以繼續為糖尿病患者服務。

據香港衛生署衛生防護中心資料顯示，糖尿病在本港最常見的致命疾病中居第十位，佔2020年的總登記死亡人數的1.2%，按國際糖尿病聯盟估計，香港到了2030年，患病人數多達92萬人，隨着患病人數日益增加，患病年齡卻不斷下降，政府醫療負擔變得越來越大，患者病情若得不到改善，只會令政府百上加斤，及令社會提早老化，因此糖尿病教育相當重要，糖尿天使除了會繼續為大家提供正確控糖知識外，我們更提供個別諮詢服務，由註冊營養師提供一對一個別營養諮詢及飲食指導，為你設計個別餐單，讓你輕鬆走入正確的控糖大道。(詳情請參閱p.5)

疫情關係，我們無法舉辦聚餐慶祝15週年活動，為答謝各會員的支持，我們在9月28日至10月31日期間舉辦了15週年抽獎活動，大家都開心抽得豐富禮品。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2022年12月		
12月22日(星期四)	冬至	服務至下午四時
12月24日(星期六)	平安夜	服務至下午四時
12月25日(星期日)	聖誕節	暫停服務
12月26日(星期一)	聖誕節後第一個周日	暫停服務
12月27日(星期二)	聖誕節翌日補假	暫停服務
12月31日(星期六)	除夕	服務至下午四時
2023年1月		
1月1日(星期日)	元旦	暫停服務
1月2日(星期一)	元旦翌日補假	暫停服務
1月21日(星期六)	年三十	服務至下午四時
1月22日-1月29日(星期日至星期日)	農曆新年	暫停服務

2. 有關會員會籍借用事宜

糖尿天使是公開的病人組織慈善團體，中心出售的每個食品都附有碳水化合物換算指引，全靠背後專業的行政工作，我們需要會員會費來支持營運，本會近日多次發現會員將其會籍借給朋友使用，按本會會規，會籍只限會員使用，不得借用，敬請各會員自律及合作。

3. 取消郵寄會訊

為了響應環保及節省資源，本會將於2023年1月1日起取消郵寄會訊，會訊將透過WhatsApp發給各會員，如會員欲索取實體版，可親臨中心免費索取。

4. 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。

健康微言-金美魚Kammie Yu

糖尿天使
287位訂閱者 · 164部影片

「糖尿天使」的最新影片

1:01:03

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
觀看次數：25次 · 4星期前

健康微言Kammie Yu
56位訂閱者 · 36部影片

健康微言Kammie Yu
18部影片

健康微言
Kammie Yu



信諾糖尿同行醫療保

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
- 助你應付住院及門診醫療開支
- 一對一 Care Manager 醫療禮賓服務，由註冊護士提供個人化支援
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣 \$3,500 健康獎賞



立即聯絡信諾了解最新優惠詳情

☎ 8102 2338

www.cigna.com.hk/diamedic



糖心行動 無糖低糖甜在心

2022 新中秋佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上佳節祝福（賀中秋健康禮品包）給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得**544**份禮物（每份禮品\$25），為分別送到以下機構：

受惠機構：

- 明芯扶智之家(鍾屋村)
- 明芯扶智之家(黃屋村)
- 禮禧軒復康中心
- 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
- 喜悅居(洪水橋)
- 喜悅居(元朗)
- 樂悠居復康中心
- 沐恩之家
- 彩怡之家(荃灣)



今年由於疫情，院舍都謝絕探訪，義工們未能親自派發，只能運送到院舍。

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。

胰島素針咀/採血針資助計劃

受惠對象

需符合以下全部條件：

- ✓ 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

資助形式

每3個月可享有1次以下福利（一年最多4次）

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。

*計劃需向本會申請，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



控糖Easy道 個別營養諮詢服務

由註冊營養師提供一對一個別營養諮詢，
為你設計個別餐單，
讓你輕鬆走入正確的控糖E道。

對象：

- 糖尿天使會員
- 糖尿病患者
- 前期糖尿病

*參加者需提供飲食及血糖記錄

收費：

\$800/ 3節

- 第一節 45分鐘
- 第二節 30分鐘
- 第三節 30分鐘

立即報名





捐款鳴謝

由2022-6月1日至2022-9月30日止

按收據編號排序

無糖低糖甜在心「送禮行動」捐款	金額	無糖低糖甜在心「送禮行動」捐款	金額	無糖低糖甜在心「送禮行動」捐款	金額	一般捐款	金額
唐日嬌, 梁穎聰	500	許明音	200	蔡綺華	100	鄭玉珍	200
陳雁詩	200	張桂英	100	司徒婉玲	500	歐陽燕玲	300
馬灼芳	200	陳淑儀	100	陳潔冰	100	黃佩珍	100
羅麗敏	500	鄭忠勁	300	黃貴芬	200	SIU SUN HOUSE	
Hon Yan Wah	100	黃映玲	500	余翠珠	500	MUTUAL AID	2970.57
林雪亮	200	洪敬好	200	何炳林	200	COMMITTEE	
周亮慶	50	林鳳蓮	300	吳文康	500	吳少英	200
郭玉鳳	100	TSE CHI HUNG	100	HK\$14300.00		江文輝	100
陳碧吟	400	HOU FUNG YEE	50	一般捐款	金額	陳秉隆	100
陳靄慈	100	NG MAN YEE	100	馬玉蓮	100	陳碧吟	125
羅美珠	100	WONG KAM MING	100	陳秀春	100	李嘉嫻	100
周蘭芳	50	CHAN LOK SZE	500	PANG MING HIM	200	崖秀嫻	100
吳彩華	500	李笑蘭	1000	何敏儀	1000	余超偉	100
黃小咪	200	吳秀玲	100	林椎齡	100	盧詠姬	500
韓旭亮	1000	梁佩儀	200	林志嫦	100	鄺長基	100
羅銘德	300	曾少梅	50	黃綺華	100	HK\$6895.57	
施惠如	200	黃美英	50	廖喜蓮	100		
黃錦清	1000	袁慶霖	50	龍麗琼	100		
梁秀珍	300	無名捐款	100				
李炳發	100	陸潔芳	1000				
吳秀霞	500	廖甘歡	500				

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。





糖尿病與認知障礙的關係

隨著人口老化，患有認知障礙症的人數不斷上升，據資料顯示，香港現時約有十萬人患上認知障礙症，接近長者人口 10%，而每六個長者中，便有一個有輕度認知障礙問題，情況令人憂慮。

研究顯示，一般長者患認知障礙症的機率是 10%，但患有糖尿病的是 20%。一項 2021 年發表的研究，檢查了糖尿病發病年齡與認知障礙症發展之間的關係。該研究在倫敦開始於 1985-88 年，共 10308 名年齡在 35 至 55 歲，從 1985 年到 2019 年，最後錄得共 1710 例糖尿病病例和 639 例認知障礙症。對於每年檢查的每 1000 人，70 歲時沒有糖尿病的人患認知障礙發病率為 8.9，而患上糖尿病 5 年的人患認知障礙發病率為 10.0，患上糖尿病 6 至 10 年的發病率是 13，10 年以上的更高達 18.3，這些結果清楚地表明，越早患上糖尿病，患認知障礙症的風險就越大！

糖尿病導致認知障礙的原因有很多，包括以下因素：

1. 血糖長期偏高：

長期高血糖會損害身體細胞和血管，包括大腦中的細胞和血管，當大腦中的血管受損時，腦細胞便無法獲得足夠的氧氣和營養物質來維持正常運作，而長期高血糖亦會引起炎症，這可能會損害腦細胞並導致認知障礙的原因。

2. 血管和心臟健康有關：

心臟病和血壓高都會增加中風風險，而中風亦是導致認知障礙的因素之一。

3. 胰島素阻抗：

有些二型糖尿病屬於胰島素阻抗，這些患者身體會產生許多胰島素，而這些胰島素無法正常地將血糖送往細胞運用，令大腦中的血管和細胞造成損害，大腦中受損的血管可能導致認知能力下降；另一方面，大腦依賴於許多不同的化學物質，這些化學物質可能因過多的胰島素而不平衡，引發認知能力下降。

4. 低血糖：

另一個因素與糖尿病中常見的低血糖有關，雖然嚴格控制血糖已被證明可以降低心臟病和中風的長期風險，但嚴格控制的同時，對於使用胰島素或磺胺尿素劑藥物的病人，會較容易誘發低血糖，而經常發生低血糖會令記憶力減退和癡呆，亦會損害大腦的海馬體記憶。

5. 糖化血色素 (HbA1c) 水平有關：

研究人員發現，即使是患有糖尿病不到 10 年的人，記憶功能也會存在缺陷，通常與稱為海馬體的大腦區域有關。他們發現糖尿病患者的海馬體大小比沒有糖尿病的人小，他們還發現這與 HbA1c 水平有關。

根據一項研究顯示，一型糖尿病患者患認知障礙的



風險比非糖尿病患者高出 93%。另外 2021 年在北加州進行的一項研究顯示，僅因一種高或低血糖而需住院的一型糖尿病老年人患認知障礙的風險更高，而那些因高血糖和低血糖住院的人後來患認知障礙的風險更高出六倍！

美國心臟協會已經確定了改變生活方式，以實現更好的心血管健康能有效地降低患糖尿病和認知障礙的風險。

簡單的 7 個要訣包括：

1. 控制血壓
2. 控制膽固醇
3. 控制血糖
4. 每天保持身體活動



- 5. 維持低脂飲食
- 6. 減肥
- 7. 戒煙

記憶力會隨著年紀增長而變差，但這亦可能是認知障礙症的初期症狀，不少人因不了解正常老化與認知障礙症的差別，因而錯過確診和接受適切治療的黃金期，研究顯示，及早於早期腦退化介入(藥物或非藥物)治療，20%早期腦退化有機會回復正常及改善情況。

要改善早期認知障礙，可從營養配方開始，選擇含有中鏈脂肪酸(MCT)及維他命B雜的醫學活腦配方，MCT能即時為大腦提供能量，令大腦運作更暢順，而維他命B雜能幫助神經系統維持正常傳遞功能，從而改善其記憶和認知能力，對於糖尿病患者，維持正常血糖水平亦是相當重要。



資料來源：

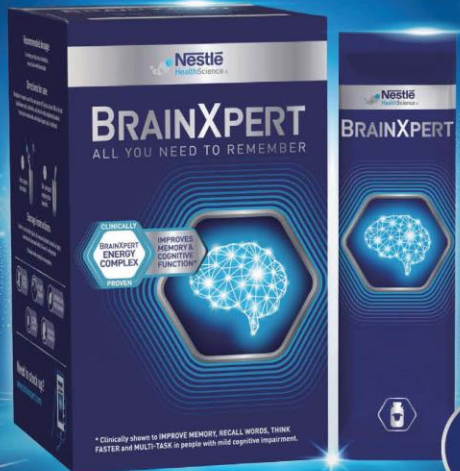
食物及衛生局 (2017)
 Alzheimer's Association
 alzheimers-dementia-diabetes-cognitive-decline-ts (1).pdf
 Alzheimer's Australia
 Worker Manual A4 WEB (1).pdf
 美國心臟協會

拒絕衰腦

臨床實證^{1,2}

BRAINXPERT™ 腦智專™

醫學活腦配方



改善記憶



提升認字及語言能力



思考更快捷



同時處理多項工作



德國製造

1. Fortier, M., et al. A ketogenic drink improves brain energy and some measures of cognition in mild cognitive impairment Alzheimer's & Dementia 15 (2019) 625-634 2. Henderson, S. Ketosis in Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease 2015: 447-456
 BRAINXPERT™ 腦智專™ 醫學活腦配是特殊醫用食品，用於輕度認知障礙人士的膳食管理。請遵照醫護人員指示下使用。





營養素如何改善記憶力及認知能力

糖友於日常生活中不但要學會「識飲識食」以維持較理想的體重、血糖、血脂及血壓水平，還要學會善用不同營養素以維持良好記憶力及認知能力。畢竟，糖尿病是患上認知障礙症的其中一個風險因素，想活得「精精靈靈」，大家不妨從飲食入手。

簡介認知障礙症

全港每十名70歲或以上長者便會有一名患上認知障礙症，隨著年齡增長，患病機率愈高，而最高風險之年齡層約介乎80-85歲，當中女性較男性容易患上。至於一般人所認為「冇記性」就等如患上認知障礙症，其實並不屬實。臨床症狀方面，常見的包括思考能力減弱、記憶力明顯衰退、語言障礙、性格及行為改變、環境認知能力衰退等，屬於多方面障礙，而並非單一「冇記性」。風險因素方面，家族史遺傳、頭部曾經受重創、糖尿病等均會增加認知障礙症的出現。

地中海飲食 (Mediterranean Diet) 有助維持腦部健康

不少外國研究均指出，地中海飲食模式不但能預防多種慢性疾病如心血管疾病、糖尿病、癌症等，更能預防認知障礙症。其飲食特點如下：

- 主食類以全穀物為主
- 飲食以植物性食物，如水果和蔬菜，全穀類，豆類和堅果等為主（多樣性、顏色鮮艷）
- 以橄欖油作為最常用油脂
- 多使用香草代替高鹽份調味料

- 限制紅肉的攝取（一個月不超過幾次）
- 多選魚、雞蛋、家禽類（每週約2-3次）
- 適量地飲用紅酒

營養素及草本提升記憶力

綜合不同海外數據，以下是一些營養素或有助提升記憶力及認知能力，大家不妨於日常膳食中加以攝取：

維生素B雜：全麥糠、豆類、堅果種籽、雞胸肉、魚肉、香蕉

維生素E：堅果種籽、牛油果、小麥胚芽油

維生素D：三文魚、吞拿魚、牛奶、蛋黃

奧米加3脂肪酸：深海魚類、黃豆、亞麻籽、奇亞籽

薑黃素：薑黃粉 - 進食時可添加黑胡椒以增進薑黃素的生物利用率

類黃酮：可可、綠茶、銀杏葉精華、橘子類水果、藍莓

膽鹼 (Choline)：蛋黃、黃豆、雞肉、生菜

鎂：杏仁、腰果、香蕉、菠菜、牛油果

除了上述建議食物或營養素之外，同時亦要減少飽合脂肪及反式脂肪的攝取，積極維持良好血糖水平，配合適量運動，才真正有利腦部健康。

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

驚血糖大上大落?



每日飲
佳膳[®]適糖
或有助於
穩定血糖*
維持體力

Nestlé
HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康科學

配合 234
早餐有營又好味

2 00毫升熱水

3 量匙佳膳[®]適糖

4 湯匙燕麥片

Kammie Yu

- 一型糖尿病患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

* 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。



短片重溫

由於疫情影響，我們都會不定時舉辦網上直播及一些短片分享，大家可以掃以下QR CODE重溫。

(28/6) 早上 10:30 健康旦直播
糖友點解食極都唔飽？



(5/7) 早上 10:30 健康旦直播
糖友早餐點樣揀？運動前後點至啱？



「糖尿上眼知多d — 病友分享」
超過一半的糖尿病患者都會出現「糖尿上眼」的情況，而這更是導致上班族失明的首要原因。今次請來阿May 分享佢的故事。



「退糖鼓上集 - 中秋篇」
糖份超標能否靠多做運動去解決？甚麼是胰島素阻抗？關於糖尿患者過節疑難，專家會在退糖鼓上集為你逐一拆解！



「退糖鼓下集 — 預防糖尿病的認識」
究竟糖尿病會遺傳嗎？如何知道自己可能患上糖尿病？糖尿病前期能如何控制？



活動花絮

Health In Action 醫護行者 — 留一天與你穩糖

日期: 2022年8月27日

地點: 永祥工業大廈 5B,

此活動會為市民做前期糖尿病篩查外，還有一系列相關糖尿病相關資訊，糖尿天使當日就透過玩小遊戲讓參加者認識食物中的遊離糖。



健康甜品工作坊

日期: 2022年8月29日

地點: 港九街坊婦女會孫方中書院

應學校邀請，為學校教師舉辦健康甜品及糖尿病知識分享課堂。課堂中Kammie 講解有關糖尿病的資訊及如何透過健康飲食預防糖尿病，並教學員製作健康低糖甜品。



糖尿天使 x 香港賽馬會「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃

目標: 透過糖尿病風險篩查活動，提高中年人對預防糖尿病的關注和認識

活動內容:

健康講座 (ZOOM)

- 日期: 2022年9月16日 (星期五)

- 時間: 晚上 8:30-9:30

糖尿病風險篩查活動

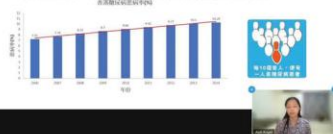
- 日期: 2022年9月24日 (星期六)

- 時間: 上午 9:30-12:30



糖尿病的流行情況

- 香港主要慢性疾病之一，亦是導致死亡的重要原因
- 過去十多年，糖尿病患病率有近兩倍的增长
- 到了2030年，香港的糖尿病人數將激增至九十二萬人





關愛糖尿行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情受控，8月及9月份我們分別到香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心的家長及香港教育工作者聯會的會員作一個糖尿病初步風險評估。關愛糖尿病行動亦可到糖尿天使中心進行。市民可以經網上預約指定時間，咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！

檢測日期：逢星期四五六（敬請預約）
檢測地點：糖尿天使中心
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
登記熱線：8106 1088



網上預約二維碼

**活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。



糖友 一次性診金資助計劃



計劃內容：

1 每位參加者成功經轉介診症後，出示診金收據，即可獲贈糖尿天使禮券\$200。

- \$100** *參加者需到指定醫生診症方可受惠。
- \$100** *禮券可於糖尿天使中心用作購物或參加課堂。
- *禮券需受條款及細則約束。

2 參加者可獲一次免費糖化血色素(HbA1c)測試。

3 參加者可獲二次免費糖尿病教育課堂。

參加資格：

- ✓ 糖尿天使有效會員
- ✓ 二型糖尿病患者，需符合以下其中一項
 - 新確診糖尿病
 - 現有藥物控制血糖仍然未達標，糖化血色素(HbA1c)結果為7%或以上



名額有限 報名從速
8106 1088

即時報名





長新冠湯水調理

現今新冠肺炎染疫患者眾多，雖然症狀比以往的新冠病毒輕微，不少患者在康復後仍有持續氣喘、喉嚨不適、肌肉酸痛、疲倦、胸口疼痛、失眠、頭痛頭暈、腹瀉等問題影響日常生活，這些後遺症被統稱為「長新冠 (Long Covid)」。

世衛指出「長新冠」Long Covid的常見症狀包括疲勞、呼吸急促、睡眠質素和專注力變差等。有些康復者甚至有出現「腦霧」的現象例如：

- 記憶力出問題
- 專注力下降
- 頭痛、頭暈
- 無法靜下來思考
- 憂鬱、焦慮
- 理解力下降

從中醫角度，長新冠的主因是風熱外邪、毒邪未清令人體的正氣未完全恢復所致，類似感冒未清。而新冠病毒直接入肺部亦導致傷津，以下為大家介紹合宜的食物及食療，有助改善長新冠腦霧帶來的問題。

改善腦霧食療

日常必需要有均衡飲食，而腦部需要的營養如：DHA Omega-3 脂肪酸、維他命B、維他命D、膽鹼、鈣、鋅、鐵、薑黃、黃酮類化合物等是不可缺少的。

若要提升腦部健康，患者可多吃野生三文魚、雞蛋、牛奶、深綠色蔬菜、綠茶、抗氧化食物。

必須緊記要均衡飲食啊！

中醫保健食材

從中醫營養角度，腦霧的問題可以從補五臟出發：

養心安神食材：紅豆、桂圓、百合、蓮子、麥米、酸棗仁

補氣潤肺食材：百合、沙參、川貝、蓮子、太子參、黨參、銀耳(雪耳)、杏仁、藕、羅漢果、薏仁、燕窩、山藥、白蘿蔔、胡蘿蔔、葶藶、蜂蜜、菊花、西洋菜、菠菜、雪梨、香蕉、甘蔗、杏仁、蘋果

補益脾胃食材：小米、黑豆、栗子、腰果、開心果、扇貝/瑤柱、響螺

補益肝腎食材：核桃、果仁、黑芝麻、黑木耳、黑豆

*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。

建議食療湯水

1. 雪梨沙參玉竹湯

功效：潤肺化痰；適合呼吸道不適的康復者。

材料：北沙參20克、南北杏各12克、玉竹20克、雪梨連皮去芯2個、百合20克、蓮子25克、白果12顆、黑木耳3-5克、陳皮1塊、馬蹄10粒、(可加豬瘦肉150-200克)

功效：潤肺化痰；適合呼吸道不適的康復者。

注意：患有發燒、感冒者不宜飲用





2. 參芪山藥補肺湯

功效：健脾補肺益腎；適合神態疲累的康復者。

材料：黨參 30 克、黃芪 30 克、山藥 15 克、栗子 60 克、紅蘿蔔 1 根、粟米 1 根、合桃 10 粒、陳皮 1 塊、生姜 3 片、可加豬瘦肉 150-200 克

功效：健脾補肺益腎、健腦益智；適合神態疲累的康復者。



*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。保健養生貼士

保健養生貼士

保健養生除了靠食療之外，日常好的生活習慣絕對不可缺少的

- 學習放鬆、減輕壓力，保持心境開朗
- 減少勞累、夜睡捱夜
- 保持充足睡眠（可增加免疫力）
- 定時飲用和暖水，少飲冰水，形寒飲冷則傷肺
- 禁煙忌酒
- 慎食刺激性及辛辣食物
- 多做運動，強化心肺機能、加強血液循環
- 多曬太陽，吸收維生素D及鈣

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 98213065

Contour
Evolution with you

最新 CONTOUR®PLUS ELITE
 smartLIGHT™ 引導
 值得您信賴的血糖管理系統



Contour plus ELITE
Blood Glucose Monitoring System



- 極高準確性的血糖讀數，超越 ISO 15197:2013 最低準確度要求**
- smartLIGHT™ 功能 - 紅色，綠色及黃色血糖目標範圍指示！更易理解^{†3}
- 60秒內Second-Chance®再次補足血樣技術，可幫助您節省試紙^{†4}
- CONTOUR®DIABETES app^{†5}應用程式可助您電子化血糖紀錄



免費 CONTOUR® Diabetes app 應用程式

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 健特醫療保健香港有限公司
客戶服務熱線：(852) 8100 6386



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。

意大利製造 X 100



胰島素針頭 32G 4mm

另設以下型號以供選擇：

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

註冊衛生署醫療儀器 編號:170134

歡迎索取試用裝

● 兼容不同的胰島素注射筆

Insupen ADVANCED

超銳利針頭

超順滑設計

超薄壁設計



終極之選 · 極致舒適



更幼細的4mm

0.18mm幼直徑 + 3.5mm幼長度

0.20mm幼直徑 + 長度4mm

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



使用藥物常識

適當使用藥物

藥物可以治療疾病和減輕症狀，但亦可能有不良的副作用；不適當的使用藥物可引致健康嚴重受損。所以，市民必須認識藥物的效用，及依從醫生吩咐或藥劑師的指示服藥。病人應該按時服用醫生處方的藥物，不可隨便加減服藥的次數或藥物的份量。因過量可能會引致中毒，甚至死亡；而藥量不夠則不能治療病情。市民應按時覆診，清楚地告訴醫生你對藥物的反應，由醫生按病情需要，去加減藥量，或更換一種更適合的藥物。切勿將醫生處方給自己的藥物介紹予他人使用，因為病徵相似並不代表是同一種病，每一個人的體質亦不一定一樣，胡亂使用，不僅會延誤病情，更可能因不良副作用而造成危險。

用藥心得

常見藥物之副作用，包括噁心、便秘、頭暈等。

並非每個人都會有同樣的副作用，在服食藥物一段時間後，不少副作用亦會消失；如有問題，可請教醫生、藥劑師或配藥員。不同藥物或會互相干擾及受飲食的影響，故此有所禁忌，例如鎮靜劑不可與含酒精之飲料同服。故此，就診時應讓醫生知道自己正在服用之藥物，及注意標籤指示，免生危險。

藥物標籤

由1995年1月1日起，醫生處方給市民的藥物、藥袋或藥樽上都會清楚寫明藥物名稱及其他有關資料。衛生署及醫院管理局屬下之診所及醫院藥房，大部份已實施電腦化；藥物標籤提供之資料包括：藥名、服法、劑量、病人姓名、配藥日期、診所或醫院名稱、特別指示等。目的是讓市民認識自己所服藥物的資料，以確保妥善應用，亦可供其他醫護人員，尤其是在緊急情況下，作參考及聯絡之用。市民切勿在一知半解的情況下，擅自自行配藥服用，以免危害健康。

藥物常識和有關藥物法例

1. 市民如果想知道更多藥物的常識，歡迎使用本網址的其他「健康專題」和「藥物常識」項目。
2. 香港有關藥物的法例，主要有「藥劑及毒藥條例」，「危險藥物條例」和各條例屬下的規例。如果想更深入瞭解香港藥物法例，可以到香港政府刊物銷售處購買有關法例書籍作參考。
3. 市民如想知道有關違禁毒品的常識，請撥禁毒處的諮詢熱線電話：23668822。



資料來源：衛生署藥物辦公室
藥物辦公室 - 使用藥物常識 (drugoffice.gov.hk)

主辦機構：HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院

資助機構：香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會社區糖尿病預防計劃

港大護理學院正與糖尿天使攜手合作，協助有肥胖問題和糖尿病前期的中年人建立健康生活模式及控制體重，以預防及延緩糖尿病。

糖尿病前期

是指血糖高與正常值，但未到糖尿病的中間地帶，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素阻抗性。不單止有機會發展成糖尿病，更會增加由高血糖引起的併發症，例如是中風、心臟病等。醫學研究證實此階段是預防及治療糖尿病的黃金時期！

招募對象

糖尿病高危一族 (需完全符合以下條件)

- 40至60歲
- 肥胖 (體重指標(BMI) ≥ 25 kg/m²)
- 糖尿病前期 (血糖超標，但未有糖尿病)
 - 餐前/空腹血糖: 5.6- 6.9 mmol/L
 - 餐後2小時: 7.8-11.0 mmol/L
 - 糖化血色素: 5.7-6.4%

計劃內容

- 提供一年專業跟進，包括3次免費健康檢測
- 透過小組形式學習營養、運動、減肥及預防糖尿病的知識

2節個人營養諮詢

6節電話支援

7節小組教育活動

上課地點：新界葵涌葵翠邨日景樓低層2樓4號舖

每位參加者只需繳付\$100 (低收入家庭可以申請豁免)

查詢及報名
糖尿天使

計劃熱線
8106 1088

WhatsApp服務
6213 0200

歡迎掃描以下QR code查詢及報名!



初期症狀¹



中期症狀¹



此乃黃斑病變模擬影像
請尋求醫生診治

嚴重症狀¹



愛護自己， 愛護眼睛 愛 就是給家人最好的

Reference:
1. View How Macular Degeneration May Affect Vision, BrightFocus Foundation, accessed 4 Jan 2022,
<<https://www.brightfocus.org/view-how-macular-degeneration-may-affect-vision>>



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

了解更多眼睛及
黃斑點的資訊



PP-EYL-HK-0088-1



食齋真的較健康？

Kammie

現在流行食齋，一般人都認為食齋較健康，一旦患上糖尿病，也有意慾踏入食齋一族，以為較健康，有利控制血糖及膽固醇，事實上，我眼見的並不如如此，食齋比食肉或許更差！

先和大家剖析一下食齋是否較食肉有利控制血糖，食齋意思是不沾一切肉類、家禽、海產等食物，原意是好的，可減少吸收飽和脂肪，有利控制膽固醇及體重，至於血糖，其實進食飽和脂肪不會即時影響血糖，但是長期攝取過量就會有影響，影響胰臟敏感導而引致胰島素分泌不足，繼而影響血糖，因此減少長期進食飽和脂肪的確有利控制血糖、膽固醇和體重，但為什麼我目睹的又不是如此？原因是大部分病友都不懂真正的健康齋食，以為戒肉就是了，當然不是這麼簡單。

先講食齋的食肆，出品的太部分是油炸物，而且醬汁多的是，這些炸物及醬汁充滿反式脂肪，比飽和脂肪更糟！那麼即使是素也不能稱得上健康！另外，大多數的齋食都是高澱粉質的麵筋，仿製肉也不過是一堆澱粉做出來的東西！糖友在不知不覺中吸收多了這些隱形糖份，那麼血糖又怎會受到控制？

真正的健康齋食，應該除了不吃肉類外，還須避免進食油份高及一些加工精製品如素肉、素香腸、素鰻魚等等的仿製肉，這些加工精製品除了含有一定的澱粉質外，更含相當味精及化學用料，比吃真的肉更差！其實既然已選擇齋食，又何必必要進食一些仿製肉呢？這樣只會令自己忘記不了肉類的味道，那就更難進行齋食了，另外一提的是吃素食必須要對營養知識有一定了解，否則容易令營養不平衡，弄巧成拙！

其實健康齋食真的有助控制血糖及膽固醇，筆者也曾經用9個月時間進行來體驗，效果在二星期已明顯達到，但你進食的齋是否健康就是關鍵！



「五柳鮮班」是出名的齋菜，但相信吃真的魚比它來得更健康哩！



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。

 Kammie與你齊控糖 🔍

Facebook 群組



Kammie亦會定期在「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁進行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；糖友飲咩好？…等等，大家可以追蹤「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁收看直播及可以訂閱Youtube頻道重溫之前的影片。

facebook

健康薇言-金美魚
Kammie Yu



 YouTube

健康薇言-Kammie Yu



關注血糖

Tresiba® FlexTouch® 注射筆



容易使用¹⁻⁴



方便注射²⁻⁵

請向醫生查詢有關 **超長效基礎胰島素**

References:

1. DOI:10.1089/dia.2011.0110. Epub 2011 Aug 24. 2. DOI: 10.1517/17425247.2011.615830. 3. DOI: 10.1185/03007995.2011.616190. 4. DOI: 10.1586/erd.12.13. 5. Doi: 10.1177/193229681100500525.



Novo Nordisk Hong Kong Ltd

Unit 923A-928, 9/F, Trade Square, 681 Cheung Sha Wan Road, Kowloon, Hong Kong Tel: (852) 3725 1300 Fax: (852) 2386 0800 www.novonordisk.com



黑裸麥

黑裸麥(Rye)是穀物的一種，又稱裸麥或黑麥。雖然黑裸麥的知名度較大麥和小麥相對較少人認識，但其實黑裸麥的營養價值絕對不容忽視。所以其使用率在近幾十年間也越來越廣泛和普及，以下為黑裸麥為我們身體能提供的健康益處。

首先，黑裸麥豐富含膳食纖維。膳食纖維不但能有助平穩餐後血糖，更可以增加飽肚感，幫助控制體重；一些研究亦指出進食黑裸麥食品能有效減低總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇水平。而且，黑裸麥屬於低升糖指數食物，黑裸麥的升糖指數(34)比一般小麥(45)還要低，而且膳食纖維含量和營養價值也比小麥高，所以對於糖尿病患者黑裸麥絕對會是一個更健康和理想的選擇。

另一方面，大部分全穀物包括黑裸麥也是維生素B的重要食物來源。維生素B對我們身體各種細胞的生長和功能起著至關重要的作用，亦有助我們身體將所攝取的碳水化合物、蛋白質和脂肪轉化為能量。這些維生素B對於我們的神經、消化和免疫系統更是有著不可或缺的功效。黑裸麥亦富含多種礦物質，包括鉀、鋅、銅、鐵、鎂和磷。



黑裸麥用途廣泛，通常用於生產麵粉、啤酒、伏特加酒、意大利面和糕點等食品。黑裸麥甚至可以製作成類似於燕麥片的黑裸麥片，方便直接食用。但要數到最廣為人知一定是近年越來越多人討論的黑裸麥麵包，黑裸麥麵包是由裸麥和少量麵粉製成，不摻雜任何小麥。口感方面則和其他麵包有明顯的差別，味道整體偏酸，且口感濕軟，但食起來質地十分紮實，有很強的飽腹感。



PreDiabetes 糖尿病前期

親人患有糖尿病 你得到糖尿病的
終身風險將提高



掃描二維碼瞭解更多糖尿病前期
的資訊及進行簡單的
糖尿病前期風險小測試



如欲知道更多關於糖尿病藥物的資訊，請向你的醫生查詢。

參考文獻: 1. Ahlqvist E, et al. (2011) Clin Chem 57(2):241-54.

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, HK.
Tel.: +(852)2170 7700 Fax: +(852)2345 2040

MERCK



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。

冬瓜粒瑤柱草菇湯

材料：

- 冬瓜一斤(450克)
- 火腿扒一塊(300克)
- 草菇 100克
- 乾瑤柱粒少許
- 薑片少許

做法：

1. 冬瓜去皮洗淨切粒備用，草菇、火腿扒洗淨後切粒備用
2. 乾瑤柱浸水放軟後備用。
3. 水滾後加入所有材料，上蓋待水翻滾後放鹽調味即成。



甜豆炒雞柳

材料：

- 去皮雞腿肉 200克
- 甜豆 200克
- 鮮木耳 50克
- 蒜粒少許

做法：

1. 甜豆洗淨後去絲，鮮木耳切幼條備用。
2. 雞腿肉加入少許鹽、胡椒粉、豉油醃 15分鐘。
3. 燒熱鍋後，放少許水，先放雞腿肉、蒜粒略炒至熟，再加入甜豆及木耳，隨喜愛加少許辣椒，快炒至熟即成。



彩椒味菜八爪魚

材料：

- 三色椒少許
- 八爪魚 1隻(約 300克)
- 味菜少許
- 紅辣椒 1隻

做法：

1. 味菜洗淨後切細並浸水 10分鐘(浸走部份鹽)備用。
2. 三色椒洗淨後切細件備用。
3. 八爪魚去墨後洗淨後切細件，加入少許鹽、胡椒粉及少許白酒醃 15分鐘。
4. 加水入鍋內，水滾後加入味菜、八爪魚，煮至熟後再加入三色椒，放鹽調味，隨喜好加入紅辣椒絲，炒勻即可上碟。



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





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

DIABETIC MESSAGE

糖人街

佳膳® 適糖 Plus

佳膳® 適糖 Plus 是為關注血糖的人士而設的高能量及高蛋白質的低升糖營養品。

- 能量：每毫升 1.6 千卡
- 一樽 (200 毫升) 提供
 高蛋白質：18 克
 膳食纖維：5.0 克
 碳水化合物：31.4 克
 低升糖指數：30
- 適合乳糖不耐受人士
- 呔呢噶味道
- 口服或管餉均可



IsoCal Fiber Collagen 膠原蛋白纖維粉

- 蘊含德國專利水解膠原蛋白，為肌膚補充每日不斷流失的膠原蛋白！
- 臨床實證 4 週有助保持皮膚緊緻及彈性！
- 含有維他命 C，可抗氧化及促進膠原蛋白組成，有助提升膚質
- 特有 PHGG 益菌生纖維，有助腸道蠕動及排走廢物，真正由內靚到外。
- 無色無味，輕鬆加入飲品食品
- 有助保持皮膚緊緻及彈性
減輕眼部皺紋
改善指甲健康
有助腸道蠕動及排走廢物
- 每日 2 包，建議早晚一包



Everyday Essentials 意大利粉

- 纖維量較一般高，每 50g 含有 2.3g 纖維
- 碳水化合物較一般低，每 50g 含有 27.3g 碳水



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 香港大塚製藥

賢者の食卓

每餐 1 包!

賢者の食卓



日本製

TEL: 2881 6299

* 此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中藥條例》註冊，為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進口商註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。





藥你同行

藥你同行社區藥物管理服務

相信不少長期服藥人士和照顧者，面對各種藥物時都會偶爾感到無從入手，亦會擔心藥物的副作用。有見及此，醫護行者現提供專業的藥物管理服務，藥劑師通過指導和跟進服藥人士和他們的照顧者，幫助他們更全面掌握藥物治療及健康狀況。正所謂「一步佳，步步佳」，藥劑師與服藥人士及其照顧者同行，攜手應對藥物問題，以改善藥療效果，重掌健康話事權。

服務宗旨

針對社區長期服藥人士及其照顧者，本服務有兩個主要宗旨：

- 一、提供藥物管理服務，推廣藥物安全
- 二、提升自我管理健康及疾病能力

服務對象

年滿 18 歲或以上的服藥人士及 / 或其照顧者，並符合以下任何一項條件：

1. 正服用五種或以上的長期藥物
2. 希望更深入了解和學習自己所服用的藥物
3. 藥物療程於最近覆診或住院期間有更改

4. 獲處方新藥物或高危藥物，如降血糖藥、薄血藥、吸劑和免疫力抑制劑等
5. 未能準確依照指示服藥
6. 希望在藥物管理上獲得專業協助

費用全免

報名及聯絡方法

歡迎透過以下任何一種方法與我們聯絡，並報名參加此計劃：

- 致電醫護行者社區藥房 電話：3612-9515
- 以 WhatsApp 發送訊息至 5285-7194



- 填妥網上報名表格
- 藥你同行－社區藥物管理服務 | 醫護行者 x 香港大學藥理及藥劑系 (qualtrics.com)



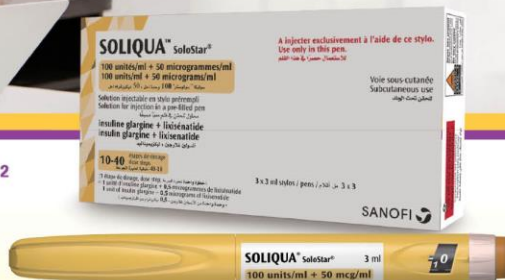
SOLIQUA™
insulin glargine (100 u/ml) & lixisenatide

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}



不會增加體重^{2,3}



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。

*相較基礎胰島素治療

註釋：¹ 歐美2018年指南內建議的第一級合併針劑治療方案；² 混合腸泌素及長效基礎胰島素單於一針，只需一日一次

參考資料：1. doi: 10.2337/dc19-S009 2. Soliqua Prescribing Information 3. PMID: 27527848

賽諾諾香港有限公司

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



營養標籤大比拼 - 臘腸、潤腸

臘腸 (以每 100g 計算)

劉曉螢澳洲註冊營養師

	安記臘腸	錦祥號鮮肉三花腸	美心臘腸	美心特瘦臘腸	榮華瘦肉臘腸	奇華臘腸
產品						
熱量	518kcal	491kcal	498kcal	433kcal (最低) 🍏	533kcal	496kcal
蛋白質	21.6g	22.2g	22.3g	27.0g (最低) 🍏	16.6g	19.8g
總脂肪	39.5g	37.8g	36.8g	26.0g (最低) 🍏	36.0g	37.6g
飽和脂肪	15.8g	4.4g (最低) 🍏	13.5g	11.0g	11.5g	14.9g
碳水化合物	18.9g	15.6g (最低) 🍏	19.5g	22.5g	35.7g	19.8g
糖	18.5g	4.4g (最低) 🍏	19.5g	22.5g	29.2g	19.8g
鈉	1980mg	1422mg (最低) 🍏	1698mg	1750mg	1910mg	1647mg
綜合推介		最佳選擇 ✓ 🍏				

潤腸 (以每 100g 計算)

	安記潤腸	錦祥號潤腸	美心潤腸	榮華潤腸	奇華潤腸
產品					
熱量	512kcal 🍏	540kcal	523kcal	515kcal	607kcal
蛋白質	20.0g	26.7g (最低) 🍏	19.5g	14.7g	13.6g
總脂肪	39.2g	42.2g	39.5g	38.4g (最低) 🍏	51.7g
飽和脂肪	15.0g	6.7g (最低) 🍏	15.0g	13.7g	20.2g
碳水化合物	19.9g	13.3g (最低) 🍏	22.3g	27.6g	21.9g
糖	16.0g	4.4g (最低) 🍏	21.5g	21.1g	21.7g
鈉	672mg	640mg (最低) 🍏	1350mg	1817mg	1086mg
綜合推介		最佳選擇 ✓ 🍏			

天氣開始轉涼，又是開始吃煲仔飯的最佳時候，而臘味煲仔飯更是香港人的摯愛。今次我們為大家搜羅了坊間各種不同牌子的臘腸和潤腸，總結出錦祥號鮮肉三花腸和錦祥號潤腸是為最值得推薦。在各款臘腸中，錦祥號鮮肉三花腸的飽和脂肪、碳水化合物、糖和鈉含量也是最低的，而熱量也是第二低；至於在各款潤腸中，錦祥號潤腸的飽和脂肪、碳水化合物、糖和鈉含量也是最低的，蛋白質含量則是最高的一款。但畢竟臘腸和潤腸也是屬於高脂肪的食品，所以應儘量少吃，而且在進食時要注意米飯的攝取量，要進行適當的碳水化合物換算。若然在外出進食煲仔飯，則要注意豉油的使用量和多叫一碟灼青菜（走油走汁）以增加該餐的纖維攝取量。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費



http://www.aed.org.hk
Tel 81061088
Whatsapp 62130200

職員專用
RTAA
已發迎新訊息
已開通網絡
會員編號
入會日期

個人資料

姓名(中文) _____ 英文姓名 _____ 出生日期 _____ 性別 男口 女口

香港住址 _____ 聯絡電話 _____

非香港居住口 居住國家/地區 _____ 微訊(海外會員適用) _____

口本人同意以 **whatsapp** 或微訊(只限海外會員) 收取糖尿天使的通訊及各類資訊或推廣。

病歷資料:

口一型糖尿病患者 口二型糖尿病患者 口前期糖尿病 口醫護人員 口非患者 口糖尿病患者家屬

用藥情況:

口注射胰島素 口口服降血糖藥 口無須用藥 口服中藥

你有以下併發症?

口高血壓 口高膽固醇 口高血脂 口甲狀腺亢進 口腎病 口痛風症
口視網膜病變 口黃斑水腫 口神經病變 口心血管疾病 口其他 _____

會籍



個人會籍

普通個人會籍 口每年\$80
永久個人會籍 口\$500



家庭會籍

普通家庭會籍 口每年\$150
永久家庭會籍 口\$1000

捐款

本人樂意捐助貴會款項



口 \$1000
口 \$500
口 \$300
口 \$200
口 \$100
口 \$ _____

捐款\$100或以上可獲發打稅收據

口毋須要收據
收據抬頭 _____

1. 家庭成員連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補
 2. 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
- 此欄只供申請家庭會籍填寫

家庭成員姓名

1	2	3
4	5	6

注意事項

1. 申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行800-406486-200，將入數紙及表格傳真至23858522 或Whatsapp 62130200 或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖。
2. 支票抬頭請寫「糖尿天使有限公司」。
3. 會員須遵守會章及守則，會籍不可借用或轉贈，否則可被取消會籍。
4. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。
5. 如更改聯絡資料或需使用本會網絡服務，請另行通知本會。
6. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

版本:08/17/2023

本人明白及確認以上條款
申請人簽署

你是否高危一族?¹⁻³

糖尿病

認識

患高血壓

中年人士

會患妊娠糖尿病

患高血脂

肥胖人士

有家族病史

你有否以下徵狀:^{4,5}

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚瘙癢
- 小便頻密
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查

Boehringer Ingelheim
德國寶靈藥廠(香港)有限公司 Fax: 2827 0162

References: 1. Ismail L, et al. *Current Opin Endocrinol*. 2021;18:1759-1765. 2. Toulet F, et al. *Lancet*. 2021;398:236-240. 3. Bolamy L, et al. *Lancet*. 2009;373:1773-1779. 4. ADA. Available at <https://www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms> (Last accessed: Aug 2023). 5. Mendes AL, et al. *Am Bras Dermatol*. 2017;62:5-20.
Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. Suites 1504-9, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong www.boehringer-ingelheim.com.hk PC-HK-100785 (Jun 2022)



會員信箱



梁先生問：根據「升糖指數」，選擇低升糖食物能有效地控制糖尿病嗎？

答：

「升糖指數」是用來量度各類含碳水化合物食物在進食後對血糖影響程度的數值。個別食物的「升糖指數」，只適用於進食該單項食物時的狀況。

同時進食其他食物、採用不同的烹調方法或食物處理過程、個別食物的化學結構及來源地差異、又或水果的成熟程度，都可能影響「升糖指數」的應用。它只是計劃餐單時其中一項可考慮因素。糖尿病患者應注意每餐的總食量及食物種類的配搭，並多進食含高纖維量的食物及控制脂肪的攝取量。每個人所需要的營養和

分量都不同，要有效地控制糖尿病，請諮詢營養師及醫護人員。

羅先生問：是否只有攝取過多糖分的人才會患上糖尿病？

答：

糖尿病主要的成因是胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，使身體不能有效攝取和使用葡萄糖，引致血液內的糖分過高。其實除了糖分，過量攝取蛋白質、脂肪等高卡路里食物也會導致超重或肥胖，從而增加患上糖尿病的風險，因此均衡飲食和理想的體重控制十分重要。

資料來源：衛生署 衛生防護中心網頁 - 糖尿病謬誤
www.chp.gov.hk/tc/view_content/43948.html

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

賢者之食卓
對腸高糖、高脂肪的膳食提案

轉款及細則
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，糖尿天使及香港大康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2023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 8299

及早認識 糖尿病前期 請勿超越糖線

QR Code

糖尿病前期

正亮

及早認識 糖尿病前期 請勿超越糖線

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2023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」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2022年12月31日。
- 請於付款前出示並每次限用一張，影印本恕不接受。
- 此券不可作退款或換現金。
- DD Pacific Limited及糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：8100 6386

產品編號：7653

送

產品編號：7652

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

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。 * 每次限用一張，此券於使用後將被收。
- 優惠券有效期至2022年12月31日。 * 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權。
- 影印本恕不接受，必須於付款前出示此券。

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

憑此優惠券於「糖尿天使」購買 VITIS 口腔護理產品

買兩件或以上即減\$10

優惠條款及細則：
- 優惠券有效期至2022年12月31日。
- 請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

CPC 漱口水 (牙齦修護)

Zinc Lactate Pro Vit B5 維他命

針對細菌病毒 長效殺菌 氣清新怡人 修復牙齦 支撐牙骨

產品查詢熱線：(852) 3107 0032

“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



HK-DA-124-2021

你的隨身營養專家

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



歐洲第1醫學營養品

www.fresubin.com/hk
營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben[®]
倍速定[™]

活動預告

活動預告 2022年11月至2023年2月

報名熱線：8106 1088

2022/013 腰背痛症保健與運動

都市人缺乏運動，長時間工作為身體帶來不同痛症問題。

透過以上痛症管理講座，協助舒緩市民的腰背痛及教授預防痛症知識

日期：2022年11月5日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者註冊物理治療師及團隊

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2022/014 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11月12日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



2022/015 「糖尿病陪著你走世界糖尿病日線上嘉年華會2022」

糖尿病天使籍11月14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：2022年11月14-30日(星期日除外)

時間：晚上9:30-10:00

播放平台：糖尿病天使Facebook專頁

備註：有關活動詳情，請留意facebook最新消息。

2022/016 肩頸膊痛保健與運動

都市人長期機不離手，帶來肩頸膊痛。

透過以上痛症管理講座，舒緩市民的肩頸膊痛運動及教授預防保健知識。

日期：2022年12月3日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者註冊物理治療師及團隊

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2022/017 糖友工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食順序很重要，今堂會同大家一起深入了解。

日期：2022年12月10日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



* 以下課堂全部網上進行

S2022/018 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12月17日(星期六)

時間：上午11:00-12:00

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



2023/001 慢性痛症保健與運動

香港每十人便有一人罹患慢性痛症。

透過以上痛症管理講座，協助市民了解慢性痛症保健與運動的知識。

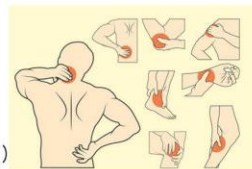
日期：2023年1月7日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者註冊物理治療師及團隊

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2023/002 糖友工作坊 - 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：2023年1月7日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/003 膽固醇的好與壞

什麼是膽固醇？好與壞膽固醇的分別？

如果你想知道提升「好」膽固醇水平的方法就不要錯過呢個課堂。

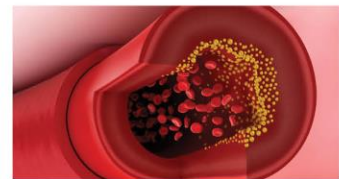
日期：2023年2月18日(星期六)

時間：上午11:00-12:00

應用程式：ZOOM

主持：劉曉瑩澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2023/004 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：2023年2月25日(星期六)

時間：上午11:00-12:00

應用程式：ZOOM

主持：糖尿病中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



