



# 消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

1998年12月

第四期

## 目錄

### 編者的話

#### 會務及會員小組

客天地

天地茶情

杯中情

家長心聲

#### 糖尿病教育小組

共鳴篇

淺談飲食之法

青少年患者的飲食

出外飲食的節制

食物的保健烹調法

堅持健康的飲食習慣

#### 迴響信箱

#### 糖尿病人在香港小組

1998年糖尿病飲食問卷調查結果

人物掠影

心吐意

茶館頌

同享著一樣的天空

#### 糖尿服務在香港小組

營養資訊中心

人物剪影

許綺賢 (Selina)

## 編者的話

消渴茶館是為全體會友所設的刊物。我們希望它能成為大家交流經驗，發表意見的園地。今期會務及會員小組的電話訪問就主動地收集了一些會員對消渴茶館的意見和批評，對館務的發展和路向實有莫大裨益。

本期主題是「糖尿病飲食治療」。透過糖尿病人在香港小組的糖尿病飲食問卷調查，大家可了解本港病人對糖尿食療的認知程度。飲食就是營養的來源，即傳統醫學說法中化生氣血的物質基礎。西方諺語亦有云「You are what you eat」，可見識飲識食的重要。希望大家能細味糖尿食療的精要，學會如何能吃得健康、吃得開懷、吃得精采。

## 請茶！

## 香

港糖尿聯會成立於一九九六年十月，是一個非牟利的志願團體。成員包括醫護人員，糖尿病患者及其親友。聯會的宗旨是透過普羅大眾及專業人士攜手合作，為香港眾多的糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識，以期改善糖尿病的預防和治理，並以我們共同強大的聲音，爭取社會對糖尿病患者的關注和公平的待遇。本會歡迎所有關心糖尿病的人士參加。

現任理事會名譽主席：楊紫芝教授

理事會主席：林小玲教授

出版委員會成員：陳國榮醫生

簡靜兒小姐

高天才醫生

劉業添醫生

梁逸思小姐

蕭成忠醫生

童靜漪小姐

歡迎來信投稿，請寄香港中央郵箱732號  
或傳真到 2366 9967



# 茶客天地



# 茶地茶客



## 糖尿飲食新趨勢研討會

聯會於1998年9月27日下午舉辦了糖尿飲食新趨勢研討會，由多位營養師對參加者講解糖尿病飲食原則，及營養學的進展，並分析坊間食療及不同年齡背景人士之飲食習慣。是日參加人數約250，經三小時之研討後大家都收獲良多，盼望日後更多類似的研討講座。



## 茶客.....查牌



## 消渴茶館意見調查

抽樣電話訪問了17位會員對消渴茶館的意見如下：

- 你喜歡閱讀消渴茶館嗎？
- 受訪者表示：「O.K.」「好好」「喜歡」「非常喜歡」「有睇，因為有益」但有一位說「No Comment，幾好」聲音帶些負面意見而欲言又止。

我們盼望你喜歡「消渴茶館」，但亦歡迎你的批評建議使出版更進步！

- 你對消渴茶館的內容及編排有甚麼意見？有沒有特別喜歡那一欄.....
- 受訪者意見如下：
  - 「沒有特別鍾意，欄欄都幾好。」
  - 「我最喜歡有關飲食的資料。」
  - 「我最喜歡其他病人心聲與經歷。」
  - 「我喜歡講亞叔亞嫻去旅行那一篇。」
  - 「我最盼望內容多些介紹糖尿病知識。」（這個是最多受訪者的意見）
  - 「我喜歡糖尿病人信箱。」

茶館多元化的內容似乎能對應會友的不同喜好及需要。我們將增加糖尿病知識的比重以回應意見。

**?** 你能否透過「消渴茶館」更多了解聯會及會務？

**✓** 「No Comment」「都會」「少少」「可以」「答唔到」「有D，不過病人多數著重從中多學新知識和關心自己的病，但我會留意節目預告。」「聯絡幹事比較困難。」

我們將與負責其他會務的會友作更緊密聯絡以增強會務報導及預告活動資料，做好「橋樑」的角色。

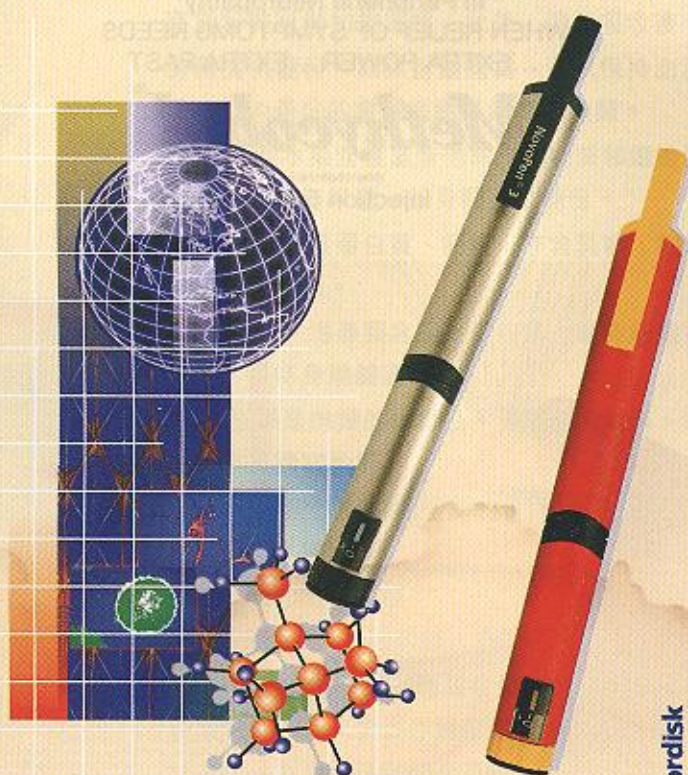
**?** 你對消渴茶館的內容有甚麼意見及提議？

**✓** 「好靚」「太多廣告」「好好，不過好耐先有一期，如果是月刊就好了」「都好好，因為大家都是總務」「冇意見」「希望多D案例討論及解答疑難」「多D篇幅關於兒童糖尿病資料及問題解答」「多D治療新趨勢的報導就好啦」「要多D圖片，少D文字，老幼都啱睇」「最好多D關於香港服務報導及早D預告講座資料」

限於人力、財力，我們暫未能增加篇幅或期數。現時的印刷費及郵費完全有賴各贊助商支持，希望各會友能響應上期曾文和醫生呼籲捐款贊助會務發展。

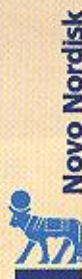
(廣告) 所有藥物均需由醫生處方，方可使用。

諾和筆® 3 ..... 令注射胰島素更輕鬆！



諾和筆® 3 查詢熱線：2310-6066

總代理  
太古洛士利有限公司  
香港九龍長沙灣道 800 號香港紗廠大廈 3D  
電話：(852) 2310 6066 · 傳真：(852) 2785 0574



大家的意見及批評纓策就是對本館全人的最大支持，特別多謝楊子嬰及林文萍會友來函指正錯字、別字。我們已定下每期工作流程表，以確保有足夠時間校對工作。

歡迎來信投稿、提意見、批評或參與茶館工作，請寄香港中央郵箱 732 號或傳真 2366 9967 聯絡。

## 特別介紹

### 香港糖尿聯會

#### 兒童組

**糖** 尿病——相信各會員對這名稱一點也不陌生。但大家有沒有想過糖尿病竟可發生在小朋友身上。兒童糖尿病（或一型糖尿病）的成因主要是他們的胰臟受到破壞，不能分泌胰島素。飲食治療與口服降血糖藥並無效用，必須每天接受2至數次的胰島素注射和血糖測試以維持生命。

為提高對兒童糖尿患者的照顧和服務，本會決定成立「兒童糖尿組」。目的是透過有關活動和知識提供病童及家長對糖尿病的認知和護理。可使病童能重過一個健康正常的生活。

我們歡迎你參加成為本會會員，支持兒童組，為病童創造更美好的明天。



### 糖尿病講座

主題：糖尿、耆英息息相關  
日期：一九九九年三月十四日  
時間：下午二時至五時  
地點：荃灣石圍角村社區中心

#### 本會訊由以下公司聯合贊助印製

ARMEDIC FAR EAST LTD.  
BAYER 拜耳公司  
寶靈曼中國有限公司  
EISAI (H.K.) CO. LTD.  
ELI LILLY ASIA INC. (H.K. BRANCH)  
HOECHST MARION ROUSSEL CHINA LTD.  
LIFESCAN INC. 強生（香港）有限公司  
NOVO NORDISK A/S  
PHARMACIA & UPJOHN ASIA LTD.



## 家長心聲

梁李寶琳女士

回想四年前，發現唏嘩患有糖尿病時，我眼前只是一片黑暗，心裡只有一連串無法解決的問題：為甚麼發生在我兒身上？他只得四歲，要捱多少痛苦才能長大成人？他有機會痊癒嗎？以後的日子，飲食方面他又有何樂趣……？若可以的話，我寧願患病的是我自己而不是我兒，當時我的情緒極度低落，但又不願在兒子面前流一滴淚，多次在往返瑪麗醫院的車程中，思前想後而兩眼滿是淚水。

住院兩星期後終於可出院，但今次我的心情遠遠比不上上次細仔肺炎後出院時那樣興奮，相反只覺得要背著一個沉重的包袱回家。但事實終歸是事實，我終日以淚洗面與兒子抱頭痛哭或逃避現實又有甚麼用。住院期間醫士給了我一個明確的訊息，使我清楚知道若不幫助兒子把血糖控制得好，只會帶來嚴重的併發症，到時的禍害更大。我終於想通了，每次打針“殺”手指只是幾秒間皮肉的痛楚，跟著他又可以跟其他沒有病痛的小朋友一樣跑跑跳跳，返學讀書，過正常生活。飲食方面雖然要戒掉糖果、汽水、雪糕，但不竟這些都是零食。適合糖尿病人的食譜，適合任何人士。經過營養師的指導使我一家人能快人一步開始健康的飲食習慣。現在打針，“殺”手指就跟刷牙洗面一樣是唏嘩生活的一部份。

「天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨，餓其體膚……」，我用阿Q精神去接受這不變的事實，或許上天真的要磨練一下唏嘩。要照顧一個長期病患的兒子亦使我和丈夫的感情更鞏固，我們一起承擔照顧唏嘩的責任，互相安慰對方，最重要的是在協助唏嘩接受自己患有糖尿病的事宜上，我們能有共同的方針。我們一直的態度都是不會因為唏嘩患病而對他百般遷就或過份保護，而是對他不斷的鼓勵。鼓勵他勇敢接受自己患有糖尿病，學會自己驗血糖和打針，不介意讓別人知道自己患病，而最重要的是建立一個樂觀和積極的人生觀。

要好好控制糖尿病只是煩而不是難，只要跟隨醫

生和營養師的吩咐去做，血糖水平也易受控制。但要幫助長期病患的小朋友有一個健康的心理成長歷程，就要靠家長的努力，而這方面亦是我一直最為擔心及感到困難的；唯有多聽兒童心理學家的意見和多向其他家長學習，吸取別人心得，希望能有所裨益。

每個患有糖尿病的小朋友就好比是一顆小甜豆，願甜豆園裡每顆小甜豆在家長和醫護人員悉心的灌溉下，都能茁壯成長，開花結果，對人生仍是充滿自信和希望！



(廣告) 所有藥物均需由醫生處方，方可使用。

"In Peripheral Neuropathy"  
WHEN RELIEF OF SYMPTOMS NEEDS  
...EXTRA POWER ...EXTRA FAST

**Methycobal**<sup>®</sup>

(Mecobalamin)  
Injection 500 µg



Further information is available on request.



EISAI (HONG KONG) COMPANY LTD.  
8th-10th Floor, Commercial Centre  
22, Jaffe Road, Hong Kong  
Tel: (852) 2516 8100 Fax: (852) 2516 8101



*Repairs damaged nerves  
Relieves numbness and pain  
A Remedy for  
Peripheral Neuropathies*

**Indications**  
Peripheral neuropathies  
Megaloblastic anaemia due to Vitamin B<sub>12</sub> deficiency

**Dosage and Administration**  
**Peripheral neuropathies**  
The usual adult dosage is 1 ampoule, equivalent to 500µg of mecobalamin, administered intramuscularly or intravenously three times a week. The dose should be adjusted according to the age of patient and the severity of symptoms.

**Megaloblastic anaemia**  
The usual adult dosage is 1 ampoule, equivalent to 500µg of mecobalamin, administered intramuscularly or intravenously three times a week. After approximately 2 months of medication dosage should be reduced to one ampoule in a single administration at 1 to 2 month intervals for maintenance therapy.

**Adverse reactions**  
**Hypersensitivity**  
Use of the drug should be discontinued if symptoms of hypersensitivity, such as rashes, occur.  
**Other**  
Pain and induration may occur infrequently at the site of intramuscular injection, and headache, vomiting and hot sensation may rarely occur.

JP-MG-D-870-18



## 共鳴篇

### 淺談飲食之法

許綺賢營養師

**患**有糖尿病怎樣調節飲食？

甲·糖尿病患者的飲食是多元化的，很多食物都可以食用，最重要是保持適當份量，適當選擇和保持均衡：

(一) 每餐都要在大致相同的時間進食，維持相同的份量。

(二) 參照食物金字塔所提供的不同食物份量而構成的比例。

(三) 穀類食物在金字塔底層，比例最大，所含豐富澱粉質可增加飽足感；此外，消化吸收後，為身體提供糖份。如果份量適當，可以保持血糖水平。其中最好的選擇是纖維素高的穀類。

(四) 蔬菜水果含豐富維他命、礦物質和纖維素。其中水果含有果糖，給身體提供糖份。

(五) 奶含豐富蛋白質、鈣質，亦含乳糖，飲用時要用換算方法。

(六) 肉類、海產類含豐富蛋白質，維持細胞新陳代謝，保持身體健康。

(七) 豆類是肉類的代替品，含豐富纖維素。進食時應作出適當換算。

(八) 減少肥膩及含糖份高的食物。

乙·購買食物

學會認識標籤，包括：

(一) 成份：排列越前的，含量越大；

(二) 營養分析：算出醣質含量，同時留意蛋白質及脂肪質含量。閱後作適當選擇。

丙·出外飲食：留意份量及種類。

丁·烹調得法：

(一) 以走“油”為上著，採少油烹調法，用易潔鑊、蒸、焗、燜、灼。

(二) 採用天然佐料配菜，減少調味品。

### 青少年患者的飲食

黃志恩營養師

**青**少年比年長者，需要額外的熱量和均衡營養，以供發育之需，糖尿病患者也不例外。故使用針藥和飲食，在份量與方式上都需因應成長速度、活動量和生活方式而改變。同時也要考慮家庭、朋輩、傳媒對青少年飲食的影響。但最重要的是，年輕人應學會自我處理及控制糖尿病，這是成長中重要的一環。

青少年飲食的特點：

(一) 快、靚、正：年輕人通常活動節目很多，但不會多花時間在飲食上，尤其是早餐。但何不考慮選用這些食品，如早餐穀片加鮮奶、快熟米粉、通粉、麥片、蒸饅頭等。它們既合乎健康飲食原則，也提供足夠的澱粉質，以防血糖過低。

(二)「IN」&「OUT」：日本壽司、漢堡包、PIZZA等等「IN」的食品，只要能適當地交換一餐中的穀類、肉類，再配合菜蔬沙律，出外「OUT」偶爾吃吃，也是無妨的。

(三) 對運動的人：市面中大部份的含礦物鹽飲料都是有糖份的，故要學會怎樣看懂食物標籤而決定應否適當飲用。至於運動前後是否要額外進食，可跟你的營養師商量。

(四) 代糖食物多吃無妨？很多由代糖做的糖果、香口膠，多採用糖醇，多吃會引起腹瀉，同時它也有熱量，不能多吃。而代糖蛋糕、蛋卷、餅乾等，也有澱粉質，也是要經過換算，所以“SUGAR FREE”並不等於“FREE TO EAT”。

### 出外飲食的節制

楊慧珍營養師

**事**業有成的人士，隨著事業的發展，應酬亦不免日益增多。對於糖尿病患者要面對的飲食節制，這似乎是不利的。例如每次應酬，總不能「盡興」。但無論有糖尿病與否，「節制飲食，適可而止」是萬無一失的，不單止患者要正確認識，任何人也要依循。

一般的歡樂時光 (HAPPY HOUR) 所提供的各種雞尾酒及小食，患者均要小心選擇；大部份的飲品除了酒精之外，還混有各種不同程度的糖類配料，對控制血糖當然造成不利的影響。所以選用一些只含 Tonic Water 的飲品比較理想，甜酒

(LIQUER) 應盡量避免。酒精除了不利於血糖控制外，它亦含卡路里，對於要控制體重的人士，應該更加慎重考慮，即使飲用酒精，也不應空肚，而應配用小食。不過此類食物是高脂肪，高鹽份和含澱粉質的食品，多吃也會影響血糖，以少食為宜。

糖尿病患者另一項挑戰，是於晚上之飲宴應酬。其實慣用一套特為個人而調配的餐單，可參照並在飲宴的場合上應用。原則是一切均以少脂肪低糖為主。一般的煎炸食品，應減少食用，或把外皮除去，並消除食物上多餘的醬汁，減用醬料。飯麵類應按餐單份量進食，還應爭取多吃蔬菜，餐後甜品、糖水宜以水果代替。這些原則，用慣了，便能運用自如，吃時心裡有數，還適用於其他類形的宴會，如西式、自助餐及燒烤等等。

## 食物的保健烹調法

梁玉明營養師

**婆** 婆本是「一家之煮」，有空炒幾道菜，使家人食指大動。無奈，她患了糖尿病，沒有心思煮饌，吃時又戰戰兢兢，使她十分苦惱。

糖尿病飲食特別要注意「均衡」，飲食原則與一般健康飲食無異，唯獨在「量」上要加以控制。烹調時要走“油”，多用清蒸、白灼、燒、焗、涼拌及微波爐等煮食。少用油，可少擔心卡路里太高和體重增加的問題。刺激性的調味配料應少用，但如薑蔥蒜、洋葱、芫茜、檸檬、醋、胡椒、咖喱等，既有色彩，又可增加味道。鹽、味精、豉油等含鹽份高的醬料，不宜多用，避免患高血壓。

除了煮饌要走“油”，飲湯亦要「撇」去表面的油脂；方法是，如先將熱湯冷凍，動物油脂便容易凝固在表面，不用多費工夫去「吹」，去「撇」。

適當利用代糖，婆婆便可再嘗蛋花馬蹄露、香蕉芋棗等美味甜品，但一般代糖，如阿斯巴達、薩克林，不宜直接加熱，亦不可太依賴代糖而進食太多甜吃的。

糖尿病的飲食並不是一般人想像「無啖好食」，只要略花心思，也可以是美味佳餚，而家人亦可如常重溫婆婆一流的廚藝，從飲食吃出健康來的。

## 堅持健康的飲食習慣

北邊林

**佛** 家高僧和回教清真徒有自己“清心寡欲”的

誠條，是在教規的那個“層次”。糖尿病患者的“清心寡欲”的節制“層次”，是以隱疾處於穩定狀態為依歸的。

語曰：“無欲則剛”。對某些飲食的誘惑，我們要拒之於千里。但談何容易，問題應是“剛則拒欲”，需要的是剛強和勇毅。

### (一) 摒棄以往嗜好的習慣

僅憑“習慣成自然”既話，便可見破除習慣並非易事。有些習慣的確不易破除，譬如人人走路都是先跨左腳後跨右腳的。但，這類習慣絕對無害，是不必糾正和破除的。又如有人飯前例必先喝湯，而有人飯後非喝茶不可，似乎已成為“嗜好”了。但這類飲食習慣，同樣無害，也是不必糾正和破除的。

可是，另有一類的“嗜好”，對糖尿病患者便是有百害而無一利的習慣。好像沒有薰蹄或燉五花肉不樂，無酒不歡，嗜酒如命之類；否則，吃不下嚥，或者食不甘味。這類嗜好如不摒棄，即使照樣地正常服藥或針劑注射，糖尿病絕對不可能維持穩定而正常的水平。

要摒棄以往“嗜好”而有害於病情的習慣，根本的問題是兩個：一、真正認識某些飲食的確確是危害性極大的，要把自己以往的喜好視之為“嗜癮成癖”的惡習；二、必須以莫大的勇氣，跟那些惡習一刀兩斷，徹底決裂，絲毫不存眷戀惋惜之情。

### (二) 培養精神生活的情趣

我們的世界包括物質和精神的生活。飲食祇是物質生活的一個部份；在這個部份裡，就標準和程度來說，生命所需要基本要求，屬低層次；滿足享受(或欲念)是高度要求，屬高層次。達到低層次或追求高層次，沒有甚麼“可以”“不可以”的問題。

不過，既有病患在身，就不能因為在飲食上祇達到低層次的生活所需，而在實踐過程中頗有味同嚼蠟和千篇一律的單調感受。相反，要在心理和認識上接受這樣一個事實：經過“篩選”而適合的飲食，其中的相當部分在西醫中醫看來都是“醫食同源”的藥膳的。如若不然，又何至於“有飲食治療”的提法呢？倘若這樣看待節制的飲食，倒是感到津津有味、樂趣無窮才是。

人要同時擁有物質生活和精神生活的全面享受，才是人的完全的活動世界。從某種意義上說，精神生活的重要性尤在物質生活之上，它的豐富多彩的內容，完全可以抵償因飲食的節制所帶來的



缺失。然而，物質生活即使如何富足奢華，卻不能為精神生活的空虛貧乏提供補償；社會中所見的富人之“苦”而常人難於理解，就是一個注腳。

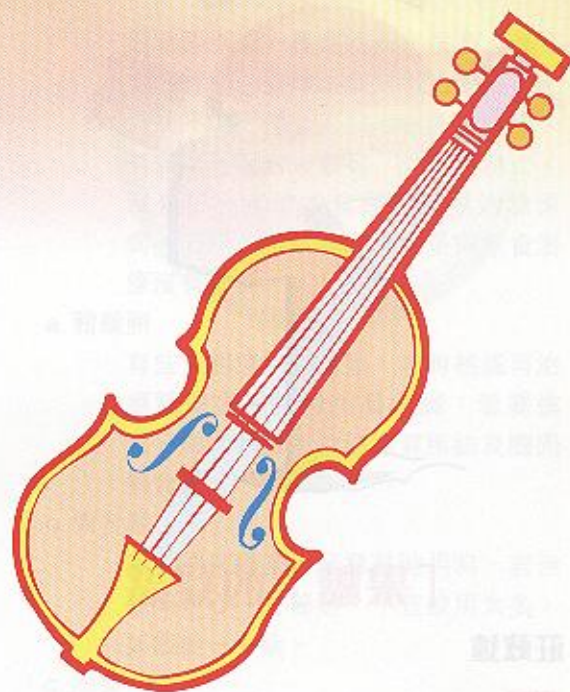
如果在精神生活上培養很多的情趣，擴闊活動的空間，就不致“食無肉”“飲無酒”之類而汲汲以求，甚至沉溺於無涯苦海了。

### (三) 避免矯枉過正的偏差

我們摒棄以往嗜好的習慣，是說去除一些不宜進食的物質；培養精神生活的情趣，是說既要提高對節制飲食的認識和自覺性，更要理解和感受物質和精神世界的活動意義。這是從比較高的境界倡導堅持健康飲食的習慣；不應跟禁欲主義相混淆，也不應片面地認為是因噎廢食。

筆者在十幾年前的一位同事，自有了糖尿病後，飲食過於偏激，每餐祇吃兩口飯，夾菜也是筷子三兩個來回，就當是完成了“交差”，一天，終於在任上不支倒地。但為時已晚，這是矯枉而過正的教訓。

(廣告) 所有藥物均需由醫生處方，方可使用。



**DIAMICRON®**  
gliclazide 2 TABLETS DAILY



*Global metabolic  
and vascular treatment  
of diabetes*

SERVIER HONG KONG LTD.  
Room 1901, 19th Floor, The Lee Gardens,  
33 Hysan Avenue, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703

Further information  
available upon request

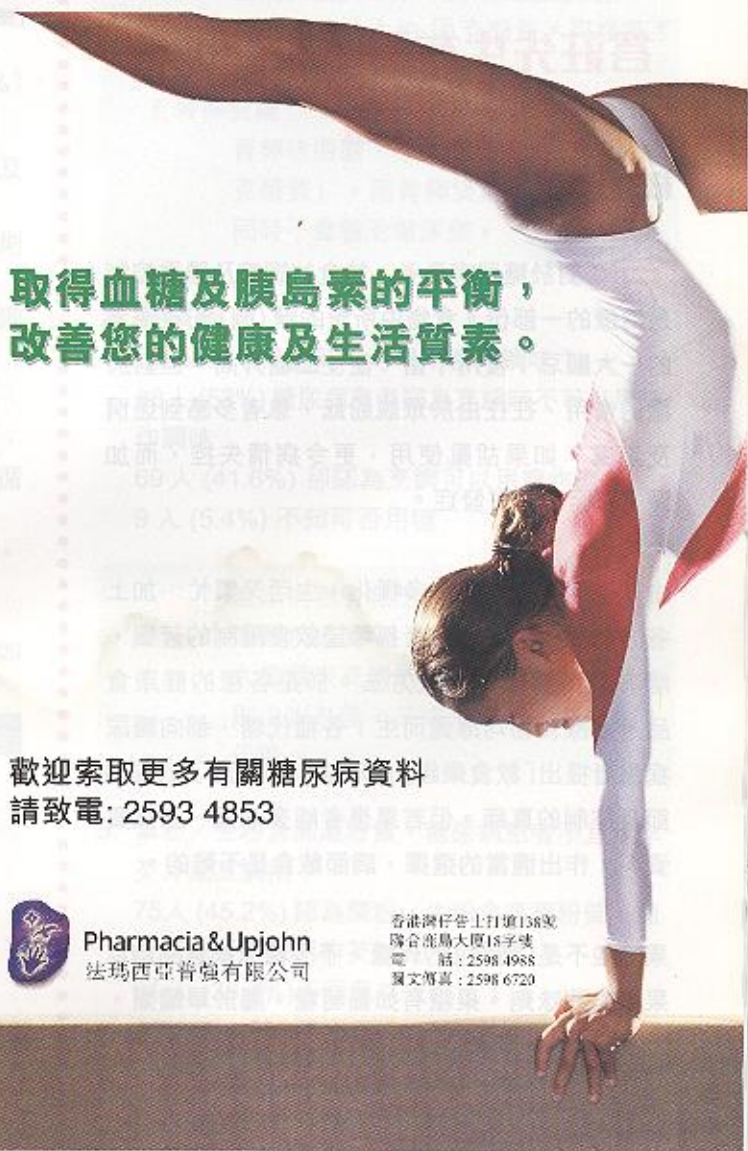
**取得血糖及胰島素的平衡，  
改善您的健康及生活質素。**

歡迎索取更多有關糖尿病資料  
請致電: 2593 4853



Pharmacia & Upjohn  
法瑪西亞普強有限公司

香港灣仔告士打樓138號  
聯合廣場大廈18字樓  
電話: 2598 4988  
英文傳真: 2598 6720





## 「果糖」的疑惑

莊政遠

**問**：營養師和醫生一向以來都勸告糖尿病患者要避免進食含糖食品或飲料。但最近有多篇論文指出，糖尿病患者可隨意食用「果糖」，而不會影響血糖水平。請問糖尿病患者是否真的可以隨意進食「果糖」食品？

## 答莊先生有關「果糖」的問題

楊慧珍營養師

**答**：對於糖尿病患者，飲食的調節及體重控制是治療的一部份。食物中所含的糖(醣)份是患者的一大顧忌；食用不當，便使血糖升高。但對於糖的食用，往往由於眾說紛紜，患者多感到迷惘及焦慮。如果胡亂使用，更令病情失控，而加深，以至產生併發症。

由於現代人生活漸趨多樣化，生活又繁忙，加上各方的壓力，所以患者都希望飲食限制的苦惱，能有輕而易舉的解決方法。於是各種的健康食品、治療食物均應運而生；各種代糖，都向糖尿病患者提出「飲食樂趣」的理論，卻掩蓋了飲食調節及控制的真諦。但若果患者能多掌握一些真實資料，作出適當的選擇，調節飲食是不難的。

果糖並不是「新興」的代糖，不少糖尿病食品均以果糖作甜味劑。果糖有如葡萄糖，屬於單醣類，

身體無需借助胰島素來吸收，而且甜味較強，用量可以較少。但果糖在轉化過程中也可以成為葡萄糖，會影響血糖的控制；果糖亦如其他醣類一樣含有卡路里，多吃會對控制體重有副作用；過多的果糖還會令三酸甘油升高，吃得太多也會引起腹瀉。所以果糖雖有其優點，濫用卻會產生不良的後果。

現在糖尿病患者已採取了一個較寬鬆及多元化的飲食原則，著眼於飲食的整體調節。其中以每天可用單醣25克為例，便可見飲食是隨著社會及生活習慣而漸變。但縱然如此，患者不應片面地理解資料而濫用。選用果糖亦一樣，只有運用適當，才能恰到好處。況且一般的甜品，除了糖之外，還有其他的澱粉質及醣質，超量使用仍是有害無益的。

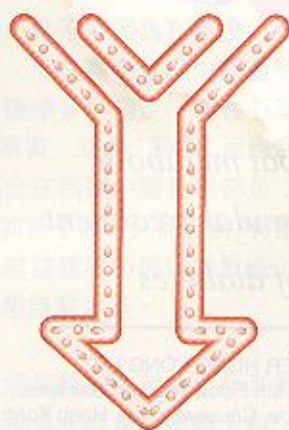


(廣告) 所有藥物均需由醫生處方，方可使用。

**BLOOD GLUCOSE CONTROL BLOOD GLUCOSE CONTROL**  
**控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL**  
**BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL**  
**控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖**  
**BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖**  
**控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL**  
**BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL**  
**控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖**

### 全新的降糖藥物

若你想  
更有效控制  
你的  
餐後血糖  
知道最  
新的口服降糖藥物  
有一個正常  
愉快的生活  
請向你的醫生查詢



### 良好的監測 GLUCOMETER ELITE®

血糖測試儀  
需血量  
**少**  
牌子X：30微升  
牌子Y：10微升  
Glucometer Elite  
只需3微升

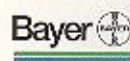


平穩的血糖控制



Bayer (China) Co., Ltd.  
137 Caroline Centre  
30 Yan'er Road,  
Caitang, Beijing, China

Bayer Distributor  
SAC Hong Kong (Mainland Building)  
600 Chung King Street  
Kowloon, Hong Kong





## 1998 年糖尿病飲食問卷 調查結果

**是**次調查，目的是希望收集糖尿病患者對一些食物的信念及誤解、飲食的常識。希望能透過一些解釋給患者正確的訊息。

收到問卷的回覆，共 166 份，其中 88 份是來自 10 間醫管局轄下醫院營養部應診的糖尿病患者，78 份是來自糖尿聯會會員。以下是各題的結果分析大綱及問題解釋。至於資料不全的將不會列出。

性別：

男性佔 79，女性佔 80

年齡：

被訪者的年齡由 21 至 75 歲以上。以 56 歲至 75 歲人數最多 (42.2%)。

教育程度：

有 79 位被訪者受過中學教育程度，佔總人數的 47.6%。而有 57 位 (34.3%) 的被訪者受過小學或以下教育程度。

現接受的治療：

- 1) 不需要藥物治療的有 41 人 (24.7%)
- 2) 口服降血糖藥物的有 91 人 (54.8%)
- 3) 注射胰岛素的有 23 人 (13.9%)
- 4) 口服降血糖藥物 + 注射胰岛素的有 7 人 (4.2%)

### 一般習慣

1. 大部份的被訪者 (138 人) 是與家人同進膳及分享相同的食物，  
原因：99 人 (59.6%) 認為糖尿病的飲食原則亦適合家人，  
21 人 (12.7%) 認為家人感到分開烹調的工作太繁瑣，  
14 人 (8.4%) 屬其他因素。
2. 其中 15 位被訪者與家人分開吃不同的食物，  
原因：10 人 (1.2%) 認為分開吃比較容易依循糖尿病的飲食原則，  
2 人是因為家人不願一同進食糖尿病餐。

### 食物的信念

3. 被訪者對進食以下食物以“醫治”糖尿病結果如下：

食物	曾經進食	沒有進食
a) 豬橫脷	67 人 (40.4%)	81 人 (49%)
b) 粟米鬚	78 人 (47%)	76 人 (46%)
c) 海參	43 人 (25.6%)	93 人 (56%)
d) 石榴	59 人 (35.5%)	90 人 (54%)
e) 南瓜	35 人 (21.1%)	101 人 (61%)
f) 青檸煲雞	22 人 (13.3%)	116 人 (70%)



因糖尿病是一長期疾病，很多人都希望能找到一些妙法良方根治糖尿病。坊間不斷流傳一些沒有根據的食療，有些患者都會去嘗試。到目前為止，沒有單一食物或食療可以根治糖尿病。若真的要嘗試，原則是與飲食治療沒有抵觸。

#### a. 豬橫脷

有些人相信以型保型，沒有根據可治療糖尿病。豬橫脷屬內臟，若要進食，與肉類換算。留意其脂肪及膽固醇含量。

#### b. 粟米鬚

多數用來煲湯，留意其他用料，若包括粟米心、甘筍等，不宜飲用太多，如飯後一小碗。

#### c. 海參

含蛋白質，肉類換算。

#### d. 石榴

水果換算，市面流傳的石榴茶，是沒有根據可醫治糖尿病。

#### e. 南瓜

含高澱粉質瓜類，要作出適當換算。1 杯南瓜粒含大約 10 克醣質。可換算 1 湯匙滿飯 (中國湯匙)。

#### f. 青檸煲雞

青檸味道酸，亦含醣質 (1 個青檸含 7 克醣質)。而青檸煲雞味道不太好，同時不會醫治糖尿病。

### 烹調食物

4. 糖尿病患者烹調時不可以用糖作調味？

- 88 人 (53%) 糖尿病患者認為烹調時不可以用糖作調味  
69 人 (41.6%) 卻認為烹調可以用糖作調味  
9 人 (5.4%) 不知可否用糖



糖尿病患者烹調時可以用少量糖來做醃料或調味，令食物增添美味。而大量糖來烹調的菜餚如甜酸汁/菜式則少吃為佳，又或煮好後，離火加入代糖。

5. 粟粉/生粉含高澱粉質，糖尿病患者不宜用作芡汁或烹調用？

- 75 人 (45.2%) 認為粟粉/生粉含高澱粉質，糖尿病患者不宜用作芡汁或烹調用。  
61 人 (36.7%) 不同意以上說法，  
28 人 (16.9%) 不知可否



粟粉／生粉含高澱粉質，但用作薄芡或醃料所需份量很少，而肉類若加點生粉／粟粉會令肉質較滑，菜式埋薄芡可增加光澤。因此糖尿病患者是可以適量地運用。



含糖份高的水果如香蕉、榴槤，可以用換算方法進食。

半隻香蕉、1隻黃帝蕉、1個如雞蛋體積的榴槤各含10克醣質，可以換算1個細蘋果或1個中型橙。

## 食物的選擇

### 6. 糖尿病患者，不可以吃糯米？

60人 (36.1%)認為糖尿病患者，不可以吃糯米

62人 (37.3%)不同意以上說法

43人 (25.9%)不知道



糯米亦屬米類，分別在於較黏，可以換算進食。

1湯匙（標準湯匙）含10克醣，其醣質含量與白米、上海米、百搭米沒有分別。因糯米及百搭米／上海米較黏，煲熟後體積看來較少，只要留意份量，勿過量。



魚亦含熱量可以與肉類作出換算。

### 11. 肉類不會令血糖升高，糖尿病患者可以多吃增加飽足感？

21人 (12.7%)認為肉類不會令血糖升高，糖尿病患者可以多吃增加飽足感。

134人 (80.7%)不同意以上說法。

7人 (4.2%)不知道。



肉類雖然不含醣質，但消化吸收後間接亦會影響血糖水平。應依照份量進食。可多吃蔬菜增加飽足感。

### 7. 糖尿病患者，不可以吃根莖菜類？

46人 (27.7%)認為不可以吃根莖菜類。

89人 (53.6%)認為可以吃莖菜類。

27人 (16.3%)不知道。



根莖菜類如薯仔、番薯、芋頭可以換算方式進食。

1個如雞蛋體積的薯仔、番薯、芋頭各含10克醣質，可以換算1湯匙滿飯（中國湯匙）



### 12. 素食是糖尿病患者最佳的飲食法？

48人 (28.9%)認為素食是糖尿病患者最佳的飲食法。

89人 (53.6%)不同意以上說法。

26人 (15.7%)不知道。



無論素食或非素食，只要懂得選擇食物的種類及份量，均可以是健康的，若因宗教信仰，患者無需轉吃素。

### 8. 植物油如粟米油多吃不會導致肥胖？

37人 (22.3%)認為植物油如粟米油多吃不會導致肥胖。

109人 (65.7%)植物油如粟米油多吃會導致肥胖。

18人 (10.8%)不知道會否。



所有油所含的熱量大致相同。無論用任何一類植物油，不宜過量。



### 13. 酒精會導致血糖降低，糖尿病患者不宜空肚飲用？

92人 (55.4%)認為酒精會導致血糖降低，糖尿病患者不宜空肚飲用。

28人 (16.9%)不同意以上說法。

33人 (20%)不知道。



酒精不宜空腹飲用，因會抑制肝臟製糖 (gluconeogenesis) 的功能。應與食物一起少量地飲用。

### 9. 糖尿病患者，不可以吃含糖份高的水果如香蕉、榴槤等？

100人 (60.2%)認為不可以吃含糖份高的水果如香蕉、榴槤等。

56人 (33.7%)可以吃含糖份高的水果如香蕉、榴槤等。

9人 (5.4%)不知道。

報告由許綺賢撰寫，資料分析 Helen Tsui 及盧月麗，1998年12月2日

# 人物掠影

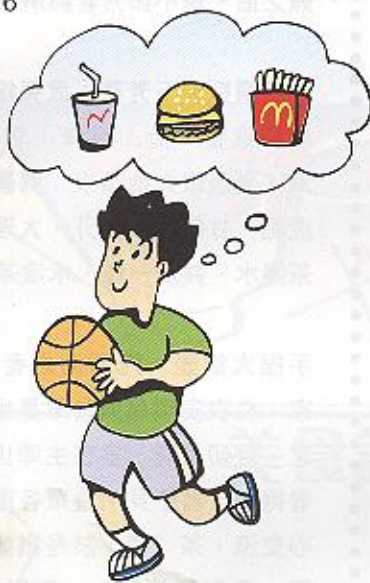


**糖**尿病患者面對的最大挑戰，就是如何應用糖尿病的飲食原則於日常生活中，保持血糖於正常水平。很多糖尿病人都有類似的經驗，每當被發現血糖過高不受控制時，醫護人員的即時反應就問有否「吃錯」或「吃多」了食物。其實，他們更關心的是糖尿病患者不能控制飲食的原因，從而加以輔導解決。

以下三個個案亦能助我們略窺一二，了解糖尿病人的困難，加強雙方的溝通。

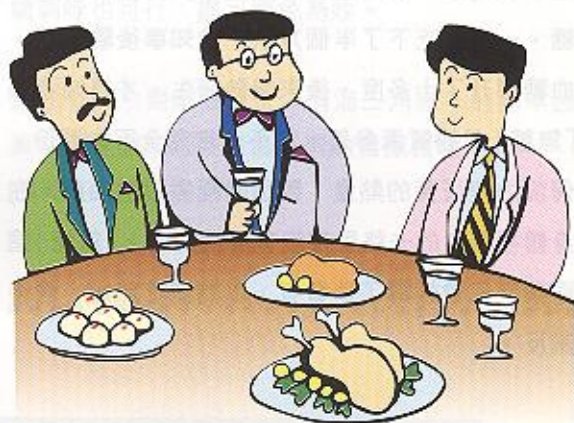
## 個案一：

**家**明是一位年約16歲的青年，入院很快便被診斷患了胰島素依賴型的糖尿病。當知道自己每天都要注射胰島素來控制血糖，原本天真活潑的他頓然失落，感到無助的同時，亦不能接受這個事實，對於專業人士的意見，充耳不聞。



出院以後，家中的成員因不明白糖尿病的飲食原則，出於好意地管制著他的飲食，作了很多不必要的限制，即使可以進食的食物如西瓜及芒果，在家中都不可以吃。所謂「壓力愈大，反抗力愈大」，在朋友面前，他卻假裝自己沒有糖尿病似的，和朋友一起逛街，到快餐店吃薯條、飲汽水，弄得血糖忽高忽低。終於有一天他因血糖過高而酮酸中毒，引致昏迷入院，從這次死裡逃生的經驗中，他學會了珍惜生命，經過醫護人員苦

口婆心的輔導，他終於接受了自己患有糖尿病，要好好地去做對。在營養師的悉心教導下，他和家人都學會了食物換算，了解到糖尿病人其實都有很多選擇，最重要的是保持每餐的醣質份量及每天的總營養成份。



## 個案二：

**李**先生是一位年約四十的生意人，他患了第二型糖尿病，要倚靠藥物來控制血糖，覆診了幾次私家醫生後，他便拿著舊有的藥的樣本到藥房買藥。沒有醫生的監管下，他固然對自己血糖的控制不甚了解，亦喪失了轉介到營養師聽取專業意見的機會。

他因商務關係，經常出外應酬，吸煙酗酒，並刻意隱瞞自己患了糖尿病，與朋友一起出外進食，毫無節制。他雖然生意一帆風順，但卻替自己的健康埋下了計時炸彈，逐漸地他發覺自己的視覺不斷模糊，腳部浮腫、手腳麻痺，於是他再到診所檢查身體，醫生告訴他眼底微絲血管增生，嚴重出血，視力只及正常的三分之一。至於腳腫是因為糖尿病引致過量的蛋白在尿中流失，腎功能亦因此逐漸地減退。手腳神經病變退化亦是糖尿

病併發症之一。李先生感到十分悔疚，後悔自己當初忽視血糖的控制，放縱自己，到現在就算賺得全世界的金錢，亦不能好好地享受，維持健康生活的質素。

### 個案三：

**張**女士年約六十，身患糖尿病超過十年，一直都十分遵從糖尿病的飲食守則進食，血糖也控制得不錯。

12 她有兩名十分孝順的兒女，每逢佳節都會送上禮物，聊表心意。今年中秋節某些餅家刻意宣傳一些「無糖」月餅，她們便選購了一盒送贈張女士。她不以為意，以為進食此類月餅真的不會影響血糖，一口氣吃下了半個月餅，誰知事後驗血糖，血糖攀升了十多度，後來請教醫生，才得知這類「無糖」月餅質素參差，並不一定完全不含糖份，何況內裡蛋黃的热量，製造過程需要的油量，在身體裡產生的卡路里都沒有清楚列明。「無糖」這兩個字只會誤導了消費者，以為多吃無妨，適得其反。

在這裡，我們特別呼籲政府落實對食物標籤及清楚列明食物的營養成份的法例，讓糖尿病人能準確計算食物中碳水化合物(醣)及卡路里的成份，有助他們選擇適合自己的食物。



### 茶館頌

貝子

**心**之嚮之，神之往之。巾幗鬚眉共赴，老嫗垂髻提攜，絡繹於途，前呼後應。熙來攘往，趕上茶館，同享品茗之醉，齊敘茶經之得。

茶館之設，既無上蓋片瓦，又缺立錐之地；所具有者，乃“半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊”耳。茶客之樂，樂在“半畝方塘”之不絕源泉；所享者，則於“天光雲影”之無窮變幻。然，取菁棄蕪之道，莫不如芳茗與清泉之探求。

茶館遍採天下芳茗：武夷鐵觀音，西關龍井，洞庭碧螺春，黃山毛峰，君山銀針，洱海蒼山普洱。更汲取大地清泉：濟南的突珍珠，杭州靈隱虎跑，甘肅醴泉月牙，大理清溪，嶗山名泉。名茶勝水，共治一爐，水滾茶靚也。

手提大銅壺，泡而沏之者，姓甚名誰？聽診方家，白衣安琪兒與會眾是也。飲之品之，斟而酌之，且切且磋，旨在生津止渴，以自濟濟人，二者得兼。君不見，會眾各取所需，彼此傾訴，心心交流，茶“道”於是猶如一股股清溪，流於心田，又似茅簷滴水，點點滴滴沁入方寸。竟不知，卻不是“芳茗”又勝於芳茗，也並非“清泉”又勝於清泉。

欣逢茶館甫開幕，“擺開八仙桌，招待十六方”，不亦樂乎，會眾同歡。於是，貝子謹誌於上也為賀焉。

註：“半畝方塘”句，引朱熹句，“半塘”喻書籍，“天光雲影”，喻內容。



## 同享著一樣的天空

吳朝齊

**踏**入消渴茶館，雖然不能盡嚐珍饈百味，唯有所以然地選擇採摘吾之蟠桃，樂也悠悠。

生活添情趣，糖尿病患者生活於社會科學發達先進的今天，並不是一種悲觀、失望……，飲食得科學一些，病患一掃而去，與常人無異；食療為主，藥物為輔，醫生之指導自我療養，轉變為長壽之疾病，雖然無法根治但能控制疾病，與常人同享著一樣的天空，一樂也。

糖尿病患者，必須嚴守日常生活之準則，充分的睡眠和休息，保持愉快平靜的健康心情，一切隨緣，避免疲勞和壓力，定期接受健康檢查，持恆無懈的運動特別重要，保持均衡科學的飲食習慣。

相信大家也體會明瞭箇中道理，知易而行難，千色食物之引誘、迷惑，難於抵擋。其實除原糖以

外，很大部分的食物均能進食，但必須結合本身的實質情況而釐定，而且是份量多少問題，應嚴守你營養師之指導。

我不是甚麼食家之流，可是我對飲食方面，無論是何等飲食文化，都樂於嘗試。來者不拒，特別是他國旅遊，酒店之自助飲食文化，五光十色，林林種種，目不暇給……，往往令你食指大動，難予抗拒，可惜廚師之烹飪卻以常人為準則，為了味覺完美，糖的添加難以避免，所以自己本身必須格外警覺，有條件地選擇適當食物。在家庭飲食方面，卻沒有特別專用安排，大家一齊分享，健康的飲食對任何人都有益處，我的女兒也因此而減肥成功呢。在家庭烹飪方面略加注意一些簡單原則便妥，食物必須清淡為主，調味料切勿用糖，在必要的情況，味汁離火後加點健康代糖調味也可行，盡可避免為妙。

消渴茶館三期第九頁之“消渴三角戀”的基本因素，正是糖尿病患者最深奧的自療哲理呢。

[食物 --- 運動 --- 藥物]

13



### 美食誘惑

嘩，美食當前，唔好想咁多，食咗先算啦！



但係，一“殺”手指就穿煲！



### 營養資訊中心



陳伯，家陣如果對戒口有嘢唔識，除咗返糖尿中心問姑娘同醫生外，仲可以問醫管局新開嘅營養資訊中心……

**醫**院管理局營養資訊中心於九七年四月正式成立，中心位於灣仔皇后大道東284號鄧志昂專科診所四字樓。



中心現時有三位專業營養師為市民提供服務，她們除了對一般營養學、醫院及家居飲食有豐富經驗外，亦對營養教育、社康推廣等範

這是一個由專業營養師負責統籌的資訊中心。成立目的主要是向市民提供正確的食物及營養知識，建立健康的飲食習慣，從而預防及減低患上與不良飲食習慣有關的疾病，例如心臟病、糖尿病、過胖、血壓高，以至癌症等等。

疇有豐富的知識。負責人何太 (Ms. Veronica Chan) 是本港的資深高級營養師，她向筆者表示中心亦希望和醫院及其他醫護單位建立互助的關係，推動社會對飲食健康的關注，得使普羅大眾裨益。

我有錢嗎……



唔使俾錢㗎！任何人都可以去查詢關於糖尿呀，肥得滯呀，等等嘢問題，睇吓點至可以改善飲食同營養……

**中**心設施包括資訊閱覽室、展覽角及24小時電話熱線服務。

資訊閱覽室——除書籍、文獻外，閱覽室更備有錄影帶、幻燈片及電腦軟件，中心內亦設有幻燈機、錄影機及電腦器材予市民即時查詢及觀看相關的資料，部份電腦軟件，通過遊戲形式介紹營養知識，最適合一家大細一齊分享。

醫療界及醫管局的同事可通過電腦接駁到國際網絡上，搜集與營養有關的資料。中心亦同意及會協助大家創作或複製一些與營養有關的教材作教育用途。

展覽角——設有展板、食物

模型及單張庫。展板內容都是與營養飲食有關的課題，內容會經常更換。這些展板亦可以外借給公眾團體或醫院作教育之用。

展覽角亦擺放一些有關營養飲食的單張和小冊子，歡迎市民免費取閱。





我住新界嘅，  
點去問呀？



佢哋仲有24小時嘅電話  
熱線，好方便㗎！

## 24小時熱線傳真服務 28335220

**市**民可收聽有關飲食營養的資料，亦可用傳真機接收文字的資料。若有意見或查詢，更可留言諮詢。

- 按 **1** 字： 營養專業簡介。
- 按 **2** 字： 熱門話題，例如冬令進補，節日飲食等。
- 按 **3** 字： 健康飲食指引，例如纖維的重要，長者要注意的地方。
- 按 **4** 字： 飲食治療原則，例如糖尿病、減肥等。
- 按 **5** 字： 健康生活特輯，例如出外飲食須知。
- 按 **6** 字： 索取傳真目錄。
- 按 **7** 字： 留言諮詢。

以「高纖飲食推廣計劃」為例，中心預備了兩部份的活動，除派出營養師到各機構或中心進行講座外，亦設計了一系列的「健康日」活動，如展板、幻燈、教材單張、有獎遊戲、試食、高纖健康食譜設計比賽等等，提供予舉辦單位。

各糖尿中心或醫院的營養部若對這些活動或資料有興趣的話，可聯絡中心作出安排，互相合作。

### 中心開放時間：

星期一至五：上午九時至十二時三十分  
下午一時三十分至四時三十分  
星期六：上午九時至十二時三十分  
星期日及公眾假期休息

電話：28316040  
傳真：29047005  
24小時熱線：28335220

可唔可以叫佢哋嚟  
我個區俾的講座？

都得㗎，查詢你就近  
嘅社區中心，同埋留  
意一下的宣傳㗎。



## 社 康營養知識推廣

中心其中一項重要工作是以主題形式，與各非牟利機構、區議會、社康中心、大學、政府部門、傳媒以至各醫院合作，推動社會的飲食營養正確知識。

中心在過去一年已製作過「高纖飲食推廣計劃」、「老人健康飲食」、「均衡營養」、「骨質疏鬆」、「心臟健康」等的專題活動。未來的重點推廣包括「癌症病人的飲食營養」、「心血管病的飲食預防」等等。



# 人物剪影

## 許綺賢 (Selina)

位，她對工作的認真與熱誠，在此亦可見一斑。

「初時，其實不甚喜歡行政工作，因為相比以前的工作性質，有很大的轉變，擔任行政工作減少了與病人直接溝通。但後來卻發覺可以發揮更多及更大，因為可以發展整個行業及服務。」

Selina 於八二年自英國回港後，對推廣本港市民飲食營養的關注，一直不遺餘力。她不斷參與義務工作，包括健康講座、展覽、撰文報導、創作食譜（目的是希望病人即使要飲食調節，亦仍然能享受美食），透過傳播界（報紙、雜誌、電視台、電台）傳播有關健康飲食的資訊給市民，記得有一次，一位小朋友到瑪嘉烈醫院接受減肥指導，更指明要見“上電視那位營養師”，Selina 果然有吸引力！

Selina 亦致力協助創立香港營養師協會，並歷任香港營養師協會 (The HK Dietitians Association) 和香港營養學會 (The HK Association of Nutrition) 的秘書。

「香港營養師協會成立於八五年五月，直至目前為止，約有會員一百人，均為執業之註冊營養師；分別工作於醫管局屬下醫院、診所、衛生署、大學、運動中心、老人院等，亦有少數作私人執業。」

「註冊營養師均有食物營養科學之大學程度或同等學歷，以及一年之醫院臨床實習經驗，繼而取得受訓當地的註冊資格。」

以前，香港的營養師均受訓於海外。近年鑒於大眾對營養知識的要求日益增加，直接提高對營養師的需求。所以經商討及安排後，自九六年開始，醫管局及香港大專校外進修課程部合辦了營養科學一科，進行本地培訓，希望能藉此擴展營養知識方面之工作。」

Selina 是一個極感性的人，她於初擔任營養輔導工作時，經常因見到病人不能解決的問題而失眠。她感性的一面，亦可從她對文學的熱愛，反映一二。「我覺得從文學可以看到人生百態，更可以學到與人相處的技巧。」

Selina 由七五年便開始修讀法國語文，於八三年考取法國巴黎文化協會的法語文憑。她亦曾於東亞大學公開學院修讀英國文學，並於八八年取得文學士學位。在此筆者不禁要讚 Selina 一句：真正文（文學）武（烹飪）雙全！

16 **營** 營養師經常要面對食物，筆者心目中的營養師，她們的腦海中應該充斥了雞鴨鵝、生果蔬菜、油鹽糖等等，如果本身不是對烹飪或品嚐美食有濃厚的興趣，恐怕不容易長期享受他們的工作。事實上，筆者認識的營養師之中，大部份對烹飪都有一手，Selina 便是其中一個好例子，她現任瑪嘉烈醫院營養膳食部的經理。



「我一向很喜歡食物，但少時家中的廚房是禁地，直至中學畢業後，才可以在“非繁忙時間”到廚房依書直說試食譜。做得好，固然“銷路好”；做得不好，便要自己一人承擔後果——放進肚子或垃圾桶裡。……母親是我第一個烹飪的啟蒙老師，之後亦曾拜過不少師傅學習廚藝。」

Selina 的另一興趣是旅遊，但原來最主要的目的亦是要「品嚐不同地方的食物」，美食對於 Selina 的影響，果然重要。

Selina 於八二年畢業於英國北倫敦理工學院，為英國註冊營養師。回港後先後任職於伊利沙伯醫院和瑪嘉烈醫院。對於病人的飲食安排，Selina 非常著重，因她本身對烹飪的濃厚興趣，過時過節，往往會特別安排一些應節食譜給病人，令他們如置身家中。

「營養師的工作範圍其實很廣泛，包括在醫院及社區提供飲食諮詢及輔導；管理醫院的臨床營養及廚房膳食服務；替老人中心編排餐單及提供廚房設施的諮詢；替運動員編排出賽餐單及日常的飲食指導；亦有作教學及研究工作等等。」

自九四年擔任瑪嘉烈醫院膳食部經理一職後，因感到需認識更多有關管理方面的知識，Selina 於公餘時修讀了工商管理碩士課程，並於九六年取得學

