

消渴茶館

論盡茶國



國際糖尿聯會





消渴茶館出版委員會

梁彥欣醫生
周俏英小姐
周榮新醫生
鍾振海醫生
莫碧虹女士
區家燕女士
關綺媚女士
吳潔儀小姐
許綺賢女士

香港糖尿病聯會幹事會

主席

蕭成忠醫生

副主席

王幼立女士

榮譽秘書

陳國榮醫生

榮譽財政

鄭馮亮琪女士

幹事

周榮新醫生
鍾振海醫生
禡桂芬醫生
孔笑珍女士
林小玲教授
劉錦標醫生
李奕嫻女士
梁彥欣醫生
馬道之醫生
馬青雲醫生
唐俊業醫生
黃嘉慧女士
余翠媚女士

上屆主席:

曾文和醫生

目錄

編者的話

論盡飲食 2

會務及會員專欄

茶客天地

聯會新職員——朱鳳儀 3
糖尿病與工作調查問卷 3
2005 年糖尿病教育公開講座 4
預防糖尿健康長跑計劃 5
烹飪班——夏日糖尿美食新主意 6
烹飪班——親子夏日美食研習 6
糖尿聯會流動專車出訪時間表 6

天地茶情

2004 年度義工答謝大會 7
2005 年糖尿病教育公開講座——糖尿病的併發症及檢查 7
新年款客小點烹飪班 8
健康瘦身法講座 8

病友心聲

戒口的歷程 9
飲食調節的分享 9

論盡飲食篇

飲品的疑惑 11
終極誘惑的自助餐 12
暖流洋溢的火焗 13
滋味無窮的燒烤 14
知己歡聚的早茶 16
簡單俐落的快餐 18

御用佐膳

香芹魚柳 20

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

電話：2723 2087 傳真：2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org 電子郵件：info@diabetes-hk.org

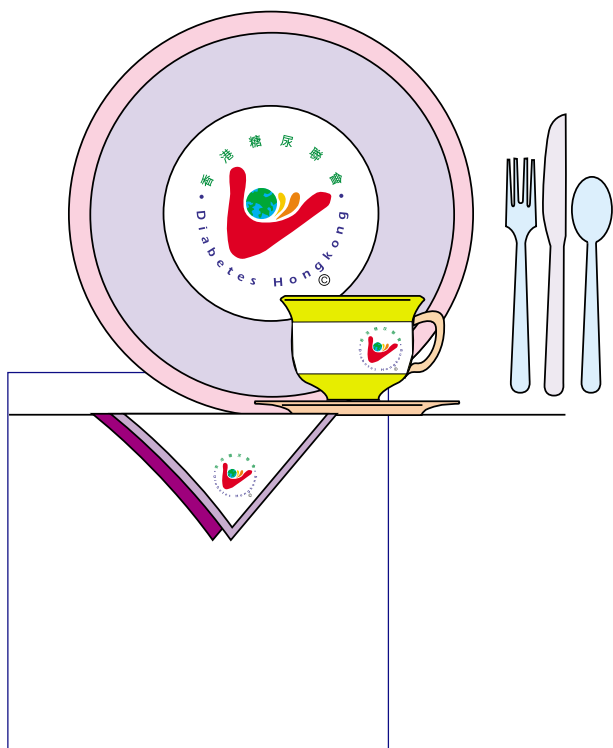
論盡飲食

處於香港這個「飲食天堂」，「飲食調節」相信是每一個糖尿之友的大挑戰。最難之處不單在於要持之而恆，也因為美食的類別實在是五花八門，要掌握正確的食物換算也不是一件容易的學問。

糖尿之友馮玉嬋的「戒口歷程」相信是不少人的經歷，開始時是一件沒有樂趣的苦事，中途或會矯枉過正以致不能配合身體需要，到最後學曉食物換算，亦重拾「食」的樂趣。另一位糖尿之友美華亦分享了她的掌握調節飲食的要訣——定下目標，不斷嘗試，並以紀律為座右銘。

這期的「論盡飲食」，我們特地邀請六位營養師，替我們深入淺出地討論不同飲食類別所需注意的事項，又為各位糖尿之友提供換算之秘笈，內容豐富而實用，計有「飲品的疑惑」、「終極誘惑的自助餐」、「暖流洋溢的火鍋」、「滋味無窮的燒烤」、「知己歡聚的早茶」及「簡單俐落的快餐」。而營養師更教導我們一個易學易用的法門：先定下該餐的進食目標（澱粉、肉及脂肪的份量），利用換算方法便能選擇正確而多變化的配搭。期盼各糖尿之友細閱，並加以應用。

今期亦續登了「糖尿病與工作調查問卷」，誠邀大家填寫以後寄回給我們，以便我們進行分析及了解。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW DIAMICRON[®] MR
Gliclazide 30 mg



**Global metabolic
and vascular treatment,
first-line in type 2 diabetes.**

Once daily



SERVIER HONG KONG LTD.
法國施維雅藥廠香港有限公司

Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703

Further information available upon request

茶 客 天 地

聯會新職員——朱鳳儀

近日大家致電聯會時可有聽到一把陌生的聲音？沒錯，這便是小妹——剛於3月21日加入聯會的新職員朱鳳儀(Gladdie Chu)。

本人畢業於香港城市大學公共及社會行政學系；過去十多年，我從事過很多不同類型的工作，例如：籌款、推廣、教育、行政、管理、項目統籌等等。另外，我亦曾服務於不同性質的組織，包括：公營/私營機構和慈善團體。在加入聯會之前，我便於本地一間慈善機構工作了7年，主要負責籌募和公關工作。這十多年的工作體驗，加深了我對本港社會服務和慈善工作的認識及了解，亦讓我確定在這界別發展的志向和決心。

我在聯會擔任的職位是執行幹事，主要的職責是推行由幹事會訂定的政策和決議，並監管中心的運作和聯會提供的各項服務，以進一步推動聯會的發展，聯會各員工、義工和幹事會成員一直以來的熱心支持和無私的奉獻，為聯會奠定穩固的基礎，本人對此深感敬佩。因此，我很高興能加入聯會的大家庭，與各位本著共同信念，並肩邁向同一目標。

雖然我已預期到將要面對沉重的工作和困難，但是憑著各位的支持和賜教，我將懷著信心迎接每一個挑戰，達至為糖尿病人和社會大眾服務的目標。

我期待在往後的日子裡，與大家認識、合作和交流！

糖尿病與工作調查問卷

血糖的變化與生活式相關，而工作時間佔了在職的糖尿友大部份生活，故血糖變化與工作的關係更為密切。我們欲知道糖尿病者之工作情況，誠邀請在職/剛退休之會員填寫以下問卷，寄回給我們作分析。分析結果將以不記名方式在消渴茶館公佈，而問卷內容只作分析用途，資料絕對保密及安全銷毀。

- 會員號碼：_____
- 年齡： 20歲或以下 21-30歲
 31-40歲 41-50歲
 51-60歲 61歲或以上
- 性別： 男 女
- 教育程度： 小學 中學 大專
 大專或以上
- 在職狀況： 全職 半職 待職
 退休：_____年
- 糖尿病類別： 1型 2型
- 患病年數： 1-5年 6-10年
 11-15年 16-20年
 21年或以上
- 有否糖尿病併發症： 有 否
- 你有否告訴你的同事你患有糖尿病嗎？
 有 否 不適用_____（請說明）
- 你有否告訴你的上司，你患有糖尿病嗎？
 有 否 不適用_____（請說明）
- 你平均每日工作的時間是多少？
 8小時或以內 8-10小時以內
 10-12小時以內 多於12小時
- 你覺得現時的工作時間會否影響你的血糖控制？
 是（請續答第13條）
 否（請續答第14條）
- 若工作影響你的血糖控制，是什麼原因呢？（可選多於一項）
 工作時間太長，沒有時間做運動
 飲食不能定時
 工作期間不能抽空測試血糖
 工作期間不能抽空吃小食或打針
 需輪班工作、工作時間不定
 其他：_____
- 在最近3個月內，有否在工作期間有低血糖情況？ 有_____次 否
- 工作越繁忙或緊張，我的血糖大多會：
 升高 出現低血糖
 不知道/沒有測試過
- 在工作崗位中，曾否因患糖尿病而遭到不平等的待遇？
 是，請註明_____ 否
- 過去5年，曾否有轉工情況？
 否 1-2次 3-5次 6次或以上
- 在工作崗位中，我的工作能力相比我的同事，是：
 極好 較好 相同 較差 極差
- 過去一年，我因工作而延期/取消/缺席覆診（包括眼科、營養師、足病診療等與糖尿病有關的預約）的次數有_____次
- 過去一年，我因身體不適而需停止工作（不包括覆診時間）的日子有：
 沒有 1-3天 4-6天 7-10天



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

公開教育講座2005年

糖尿病

協辦：



Health InfoWorld
健康資訊天地

公開講座(一)

講座主題：

糖尿病的併發症及檢查

日期/時間：

3月12日(星期六) 下午3:00 - 下午4:30

舉行地點：

醫管局健康資訊天地

主講嘉賓：

孔憲輝醫生 - 瑪嘉烈醫院 - 內分泌及糖尿專科醫生

公開講座(二)

講座主題：

糖尿腳患知多少

日期/時間：

4月17日(星期日) 上午11:00 - 下午12:30

舉行地點：

牛池灣文娛中心 - 文娛廳

主講嘉賓：

陳家倫先生 - 威爾斯親王醫院 - 足病診療師
李文英姑娘 - 北區醫院老人及傷口專科護士

公開講座(三)

講座主題：

糖尿病之飲食篇 - 購買食物須知及閱讀標籤

日期/時間：

6月18日(星期六) 下午3:00 - 下午4:30

舉行地點：

醫管局健康資訊天地

主講嘉賓：

許惠卿小姐 - 律敦治及鄧肇堅醫院營養師

公開講座(四)

講座主題：

糖尿病人的口腔及牙齒護理

日期/時間：

7月17日(星期日) 上午11:00 - 下午12:30

舉行地點：

香港科學館 - 演講廳

主講嘉賓：

周炯昌醫生 - 北區醫院牙科高級醫生及部門主管

公開講座(五)

講座主題：

糖尿病的藥物治療及新知

日期/時間：

8月6日(星期六) 下午3:00 - 下午4:30

舉行地點：

醫管局健康資訊天地

主講嘉賓：

甘爾惠醫生 - 基督教聯合醫院 - 內分泌及糖尿專科醫生

公開講座(六)

講座主題：

你要減肥嗎?

日期/時間：

10月16日(星期日) 上午11:00 - 下午12:30

舉行地點：

中央圖書館 - 演講廳

主講嘉賓：

高天才醫生 - 雅麗氏何妙齡那打素醫院 - 內分泌及糖尿專科醫生

免費量度脂肪比率及體重指標

報名辦法

歡迎所有人士參加，請於講座日期前致電 2723 2087

香港糖尿聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆，費用全免。

座位有限，先到先得，額滿即止。



香港糖尿聯會

九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Diabetes Hongkong

Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln.

請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

2005年糖尿病教育公開講座

營養講座（一）

日期：2005年7月9日(星期六)
時間：下午2時至3時
地點：九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈
二樓201室
題目：如何盡享點心,下午茶及 High tea!
- 教你選擇健康又好食的食物
費用：全免
會員：25人
營養師：許惠卿—律敦治鄧肇堅醫院營養膳食部主管

營養講座（二）

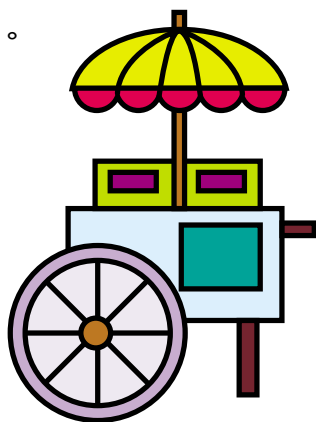
日期：2005年9月10日(星期六)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈
二樓201室
題目：兒童及青少年小食的選擇
費用：全免
會員：25人
營養師：羅佩儀—東區尤德夫人那打素醫院營養師

請至電香港糖尿聯會 27232087 報名

預防糖尿健康長跑計劃

上期曾經介紹預防糖尿健康長跑計劃的詳情，此計劃目的在鼓勵糖尿病高危人士改善生活習慣，遵從健康飲食原則及多做運動，以預防糖尿病。為推動此意義重大的計劃，希望得到更多市民的認識及支持，聯會於2005年5月22日(星期日)在沙田大會堂對出空地舉行「預防糖尿健康長跑嘉年華」。當日節目內容豐富，除了招募計劃的參加者外，更有糖尿病教育資料展覽及攤位遊戲。

歡迎各位會員聯同親友一齊參加這個精彩嘉年華。



預防糖尿健康嘉年華

近年很多的科學研究，證明良好的生活習慣，包括健康飲食及多做運動，可有效預防糖尿病。有見及此，香港糖尿聯會推出「預防糖尿健康長跑鼓勵計劃」，以鼓勵糖尿病高危人士積極參與運動。透過今次的嘉年華，大家除了可了解此項活動計劃，亦能加深對糖尿病的認識。

日期：2005年5月22日(星期日)
時間：上午10時至下午6時
地點：沙田大會堂對出空地
活動：特別嘉賓主持開幕典禮、「預防糖尿健康長跑鼓勵計劃」參加者招募、糖尿病教育資料展覽、豐富獎品、攤位遊戲、量度體重指標(BMI)、血糖測試等等

如欲查詢有關活動詳情，歡迎致電香港糖尿聯會。電話：2723 2087

歡迎各界朋友踴躍參加！

烹飪班

夏日糖尿美食新主意

炎炎夏日又到了，大家都會自行製作美食迎接仲夏。想攬攬新意思，學習製作簡易而又合適糖尿病友的美食嗎？歡迎各會員報名參加由營養師李奕嫻小姐，與眾會員一起製作適合糖尿病友享用的夏日簡易美食，還會教授夏日精明飲食的方法！

主題：簡易糖尿美食

1. 綠茶大菜糕
2. 檸檬煎雞胸

日期：2005年5月21日(星期六)

時間：下午2時至3時

材料費：每位港幣10圓正

查詢及報名：2723 2087

名額有限、報名從速！

親子夏日美食研習

小朋友因為夏天太熱無胃口吃東西？做家長的相信頭痛極了，還要擔心是否合適糖尿病友食用。歡迎各位會員報名參加由營養師許綺賢小姐，與眾會員示範適合糖尿病友都可享用的夏日簡易美食，還會指導精明的蔬菜水果飲食方法！

- 活動內容：
1. 烹飪示範 - 三文魚蒸餃子
 2. 食物標籤齊齊睇
 3. 蔬菜水果知多D

日期：2005年4月30日(星期六)

時間：下午2時30分至下午4時30分

地點：本中心

材料費：每位港幣10圓正

名額：20位(香港糖尿聯會會員優先！歡迎8歲或以上的小朋友參加)

如欲查詢有關活動詳情，歡迎致電香港糖尿聯會
電話：2723 2087

名額有限、報名從速！

糖尿聯會流動專車出訪時間表

| 日期 | 地區 | 地點 |
|---------------|------|---------------|
| 4-4-2005 (一) | 將軍澳 | 富康花園5座對出空地 |
| 11-4-2005 (一) | 將軍澳 | 廣明苑廣昌閣對出空地 |
| 12-4-2005 (二) | 沙田 | 禾輦邨——待定 |
| 18-4-2005 (一) | 將軍澳 | 廣明苑廣昌閣對出空地 |
| 19-4-2005 (二) | 沙田 | 禾輦邨——待定 |
| 25-4-2005 (一) | 將軍澳 | 廣明苑廣昌閣對出空地 |
| 26-4-2005 (二) | 沙田 | 禾輦邨——待定 |
| 3-5-2005 (二) | 慈雲山 | 慈樂邨一期樂祥樓後面迴旋處 |
| 9-5-2005 (一) | 寶達邨 | 羅馬廣場(近達信樓) |
| 10-5-2005 (二) | 牛頭角 | 花園大廈玉蓮臺第3座 |
| 17-5-2005 (二) | 黃大仙 | 黃大仙上邨啟善樓對出公園 |
| 23-5-2005 (一) | 順天邨 | 順天邨天暉樓對出空地 |
| 24-5-2005 (二) | 翠屏邨 | 翠屏邨翠櫻樓對出空地 |
| 30-5-2005 (一) | 樂華南邨 | 奕華樓地下(近斑馬線) |
| 31-5-2005 (二) | 順利邨 | 巴士總站匯豐銀行對出空地 |

2004 年度義工答謝大會

聯會為答謝2004年度曾出席各項義務工作的義工們，於本年2月26日(星期六)下午在聯會中心舉行了一個簡單而隆重的「2004 年度義工答謝大會」，被邀請的愛心義工達 60 多人。

我們準備了一些由聯會幹事李奕嫻營養師精選的美食及飲品給眾義工們享用，縱使患有糖尿病的義工亦可食得滋味又安心。為了增加更多歡樂氣氛，我們預設了一份「小禮物」以抽獎形式送出給每位義工！雖然，每份「小禮物」的價值並不名貴，但願每位義工們都能笑納吧！至於無暇出席當日活動的義工朋友，我們會稍後補上「小禮物」，以答謝過去一年的熱心幫忙。

當日節目的高潮是頒發愛心義工冠、亞軍(今年為雙亞軍!)及十大義工獎項。非常感謝本會榮譽秘書陳國榮醫生及糖尿健步行2004的籌委會主席馬青雲醫生主持頒獎儀式。各位得獎義工在接受頒獎時顯得既緊張又興奮，使到「2004 年度義工答謝大會」氣氛更為熱鬧。

2004 年度『愛心義工大獎』得獎名單：

冠軍：李鍊祥先生

雙亞軍：胡嬋卿女士 周麗嫦女士

2004 年度『10 大義工』得獎名單(排名不分先後)：

| | |
|-------|-------|
| 裴有鑾女士 | 賴偉文先生 |
| 譚淑儀女士 | 洪秀珊女士 |
| 陳蕙燁女士 | 翟秀芳女士 |
| 呂麗嫦女士 | 李灼樓先生 |
| 徐莉芳女士 | 譚國楨先生 |

在此，感謝每一位當日出席的義工(排名不分先後)在過去一年熱心參與本會之義務工作，你們的熱心支持及幫忙，令本會的活動生息不少。



義工們濟濟一堂出席答謝大會。

王珂人女士
馮淑儀女士
李鍊祥先生
黎 鏗先生
梁翠芳女士
何燕芬女士
廖錦新先生
洪秀珊女士
蘇淑珍女士
陳蕙燁女士

李潤霖先生
蔡樂雯女士
區倩儀女士
任澤垣先生
葉麗珍先生
周麗嫦女士
譚國楨先生
陳嫦娥女士
宋學銘先生
潘國泰先生

徐莉芳女士
石耀源先生
葉 美女士
周婉華女士
賴偉文先生
許 斐女士
呂麗嫦女士
歐陽美玲女士
紀鴻玉女士

歡迎有興趣加入本會成為義工的朋友，填寫下列義工招募表格後，傳真至2723 2207給我們，或郵寄到香港糖尿聯會，成為我們義工團的一份子。

義工招募表格

會員姓名： _____
會員編號： _____
聯絡電話： _____



嘉賓與義工來一張大合照。

2005 年糖尿病教育公開講座 —— 糖尿病的併發症及檢查

本年度第一次的糖尿病公開健康講座「糖尿病的併發症及檢查」已於3月12日星期六下午順利舉行。並且非常榮幸邀請到瑪嘉烈醫院內科及老人科醫生 - 孔憲輝醫生為是次演講嘉賓。

這次講座經過多間報館及醫管局健康資訊天地的大力宣傳，縱使在天氣寒冷及下雨的周末下午，仍有超過 120 位市民冒著寒風雪雨入場參加。

會務及會員專欄

孔憲輝醫生的講座內容非常詳盡，而且附設了很多簡單易明的圖片。由腦部、眼部、心臟、腎臟及足部，每一個的單完細節都詳加解釋，吸引到場的每一位聽眾，目不轉睛地留心聆聽，恐防有「錯過」的時刻！而且，所收集到的「發問紙」更多達 20 條張，而孔醫生亦耐心地逐一解答。

今次場地得到醫院管理局 - 健康資訊天地免費提供場地，雖然講座超過原定時間許多才完成，但醫院管理局的同事並沒有加以催趕，更難得孔醫生有問必答，直至完場仍有數十名聽眾圍擁孔醫生發問。可見是次講座非常成功，我們聯會再一次多謝孔醫生及所有聽眾的支持！

本會下一次糖尿病公開教育講座的主題為：「糖尿腳患知多少」而時間及地點已定為 4 月 17 日 (星期日) 早上 11 時至中午 12:30，於牛池灣文娛中心 - 文娛廳舉行。

誠邀有興趣的朋友致電香港糖尿聯會 2723 2087 報名參加。



孔醫生接受聯會中心主任周小姐致送紀念品。

新年款客小點烹飪班

每逢過年過節，相信各位都要招呼親朋戚友而忙個不停，當中款客小點又怎能少得呢？

有見及此，義務營養師許綺賢女士於 1 月 29 日為大家帶來新年款客小點 - 金勾香蔥南瓜薄餅，除了教授會員健康食品的烹飪技巧外，亦不忘提供過年飲食注意貼士及教導大家閱讀食物標識。在場的參加者不但聽得津津樂道，亦諮詢不少飲食意見。

今回許女士還帶同她的朋友作助手，協助今次的烹飪示範，而每位參加者品嚐金勾香蔥南瓜薄餅後都讚不絕口。今次的活動就在歡樂的氣氛下結束。



大家齊動手美，食現眼前。

食香味俱全的
鈎香蔥南瓜薄餅。



健康瘦身法講座

「瘦身」相信大家都不會陌生，究竟什麼是正確的健康瘦身方法？萬眾期待的營養講座——健康瘦身法，終在於 3 月 5 日 (星期六) 下午舉行，當日聯會幹事李奕嫻營養師為大家詳細深入及剖析正確的瘦身觀念、方法、成效，又提供貼心的 3 日瘦身餐單，指導聽眾正確的飲食概念。當然，又怎會少得指導大家如何食得精明呢？

部分難得精彩講座內容會由下期的消渴茶館開始連續四期刊登！希望大家一同演譯健康瘦身法，健康又美麗。另節目預告：李女士將於 5 月 21 日 (星期六) 下午再為聯會舉行糖尿病烹飪班 - 夏日美食新主意，材料費為 \$10，請先致電糖尿聯會 2723 2087 報名。愛好美食的你今回千萬不要錯過啦！

李奕嫻女士的
精彩講解。



戒口的歷程

馮玉嬋

能夠飽餐一頓心頭美食實在是一件既滿足而又開心的大快事。吃了半個世紀而又不揀飲擇食的我無奈在醫生看過血糖報告後被勒令「戒口」。原來糖尿病已靜悄悄地與我為伴。

起初「戒口」在我來說真是苦事，亦不知如何戒法，這不可吃那不可吃，還有什麼樂趣可言，真不知做了什麼壞事上天要如此懲罰我。糖尿病為什麼與戒口連上關係？戒的是什麼？不聽話後果又會如何？為什麼這病如此可怕？能否根治？一連串疑問令我困惑、憂慮，情緒低落，忐忑不安。

本來生命是需食物維持，但在這段困擾的日子，每到進食時間，我都有罪惡感，不斷的自責為何要進食，你不是在戒口嗎？因而食慾急速下降，非到出現頭暈、出汗或快將倒下時也不願進食。在想到必需要進食時，感覺脾氣暴躁，眼前凡可吃的也想吞下肚，不再考慮是否適合，不理是咸是甜，不管是肥是瘦，統統吃飽才舒服。但吃飽後卻懶懶欲睡，就在如此情況下，血糖水平大起大落，極不受控制，增添不少壓力；加上需適應降血糖藥的副作用，人的精神狀態不好，心情惡劣，不知如何是好！

專科護士有見及此，介紹我上有關糖尿病的講座及課程，疑團終於解開了，原來戒口也不是什麼也不能吃，只要懂得食物換算及烹調技巧，計算所需份量，便可得到均衡營養，份量適可而止，也可重拾進食的樂趣，同時配合適量運動，血糖水平亦受控制。其實我們也不應為滿足口腹之慾而忽略身體健康，很多疾病都源於飲食不當而起，記著健康是無價的。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

送上一份
既簡單又不簡單
的禮物...

驚喜價
\$450

送上一份既操作簡單，又功能卓越的Accu-Chek® Active血糖機給華愛親朋，讓他感受您對他的關懷，及可體驗緊密監測血糖的好處。

簡單的操作 不簡單的功能

- 測試步驟簡單容易
- 5秒極速測試
- 200個記憶連時間日期，方便翻查血糖記錄

品質保證 永久承諾

- * 歐洲製造
- * 成為羅氏之友，可享永久保養服務
- * 羅氏Accu-Chek®血糖機，全球銷量第一

Roche ACCU-CHEK

羅氏藥廠，真摯關懷及各大藥房有售
查詢電話：2485 7512 www.accu-chek.com.hk

飲食調節的分享

美華

當我証實患有糖尿病時，醫生便安排營養師約見我，談論我的飲食習慣及時間，工作是否須要輪班，是什麼性質的工作（例如：文職或勞動工作）等等，然後定下餐單，定時定量進食。由那時開始，已經轉變我所有飲食的份量及類別。每日三餐改變成每日五餐，為了令血糖度數維持在正常水平，自己另尋更尖端的食物品種，例如：

1. 星期一至星期五的工作天，早餐及午餐，一平碗白飯轉為糙米飯。半年前由糙米飯改為紅米飯，星期六早上雞蛋麥皮，星期日早上茨實淮山粥。
2. 上午十一時十五分左右，飲236毫升牛奶，必定是高鈣脫脂，已放棄高鈣低脂奶有6個月了。

3. 下午4時，當初進食梳打餅乾，後來覺得鹽分很高，碳水化合物不足夠，改食嘉頓純麥包。每日2塊，因它有足夠纖維素及製造時沒有加入糖分。
4. 午餐的肉類不是雞胸肉，便是豬柳或瘦豬肉，間中牛肉。如何烹飪？只是蒸或煮。什麼調味料？祇有一種：少許鹽分，（因為聽說每人每日祇可以攝取5克鹽：1茶匙左右）配料呢？答案是——薑。
5. 晚餐大多是蒸鯪魚，同樣是少許鹽分，不用豉油。
6. 轉餐單時已開始用特純橄欖油煮蔬菜。

讀者或會問，那樣飲食，餐餐如是，悶嗎？悶也沒有辦法，何況到目前為止，我很享受現時的飲食習慣，因為比以前更精力充沛，去應付日常繁重的工作。

或者你們也會問，來自各方的美點，出外用膳，怎能不變呢？對的確有變更。上個月某天，我參加了一個講座，講座前是自助早餐，我吃了超過份量及不是定點的食物，包括多士，皮蛋瘦肉粥、芙蓉蛋、火腿片、牛角飽、咸飽、蝦餃皇等等，當天早上的血糖度數是7度，吃完自助早餐，午飯前升至22.9度，嚇了一跳，於是吃午餐時，盡量依照平日的餐單，煮米粉、菜心、牛肉、吃青蘋果，跟著往健身室運動兩小時，吃晚飯前才減至6.7度。另外，年初三下午的自助餐，我看見酥角及笑口棗擺放在檯上，貪嘴嘗試，一試已是吃超過16小隻，其後運動二小時。也沒有作用，血糖升至12.9度。親身體驗不「戒口」的結果，祇會損害自己的身體。

水果方面，對血糖度數也有一定的影響。最近，晚餐後，總吃一個56店的大橙，或68店的特大蘋果；有時候，一個細蘋果加一個奇異果，結果血糖度數總是10度或以上，因此祇有跟足營養師吩咐，吃半個大橙，1個細蘋果，或1個奇異果，即是一份生果呀！有一些水果很適合我，例如：番石榴，中國柚子（沙田柚）、木瓜、奇

異果，吃後血糖度數穩定。

除水果的份量外，吃蓮子、紅豆或綠豆等等，每餐份量不能多，另外我嘗試過糯米飯，雞飽仔，血糖度數總是上升。糖尿病患者的確需要分析及不同種類的食物及依照營養師的指示進食，以達到血糖度數平穩，否則祇會引致併發症，便麻煩了。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

HumaPen Ergo 最新穎胰島素注射筆

防滯易握的表面 優雅流暢的造型



- 劑量糾正簡單
可來自讀數顯示而不浪費胰島素
- 讀數清晰
放大的劑量顯示窗及數字
- 教學方便
大大節省醫護人員及病人的培訓時間
- 更換筆芯方便
只需兩個步驟：插入筆芯，並轉筆身即可
- 握持容易
新穎的防滯表面及符合人體工程學的設計

只適用於Humulin®和Humalog®筆芯式胰島素



Humulin® and Humalog® are trademarks of Eli Lilly and Company.
© 2012 Eli Lilly and Company. All rights reserved.
Lilly Diabetes Care

Lilly Diabetes Care offers Quality & Innovation

糖尿病友與飲食總是結下不解緣，有說不盡的話題，有講不盡的心聲。奈何美食當前，心中的爭扎、思想的鬥爭，面對的疑團，就教病友們不是味道，亦不知如何決擇？在此就讓我們一起論盡糖尿病友面對不同場合不同處境的飲食秘笈。



飲品的疑惑

註冊營養師陳艷婷小姐

「唏！患了糖尿病都唔知有乜可以飲？想飲甜的，又驚血糖高。」這些問題經常圍繞著糖尿病患者。

其實，只要懂得閱讀食物標籤，便可作出健康及多元化的選擇。市面上的飲品林林總總，如何選擇呢？就讓我教導大家如何參考飲品包裝上的說明，來衡量該飲品是否符合健康的原則。

首先，應留意包裝上的成份，雖然包裝上不一定註明每種成份的含量，但從食物成份的排列都可粗略估計該飲品是否適合。因為食物的主要成份是按照其含量的多少順序排列，含量最多的排在最前，最少的排在最後。因此，如該飲品的糖分、脂肪或鹽份排在前三位，就應該避免選擇。例如：阿華田的成份排列有「麥芽精、糖、脫脂奶粉……」；三合一咖啡的成份排列次序有「糖、植脂末、植物油……」；檸檬茶／菊花茶「水、糖、紅茶／菊花……」；運動飲品如佳得樂的成份排列次序有「水、白砂糖、葡萄糖……」，以上飲品均不適合糖尿病友經常選用。

雖然香港暫時未實行強制性的食品營養標籤法例，但近年越來越多的食品都仿效外國食品的營養標籤，除註明成份外，也列出食品的營養含量，包括卡路里（熱量） Cal、脂肪 Fat、膽固醇 Cholesterol (Cholest)、鈉質 Sodium (Na)、總碳水化合物 Total Carbohydrates (CHO)、糖 Sugar、蛋白質 Protein、維生素 Vitamin (vit)、礦物質 Minerals等的含量。這些營養含量，主要以每100克或毫升、每次食用量（per serving）來計算。

糖尿病患者可按飲品標籤上的營養資料表，來計算每次進食的碳水化合物的含量，來與平時進食的食物交換。例如，低脂奶，每100毫升含6.6克碳水化合物。如飲用1包，相等於約12克碳水化合物，差不多等於1份小食（10克碳水化合物），如梳打餅／克力架兩塊、生果1份等。

| 飲品名稱 | 容量 | 含碳水化合物量(克) |
|------|--------------|------------------------------|
| 蔬菜汁 | 每 100 毫升 | 含 6 克碳水化合物 (CHO) |
| 益力多 | 每 60 毫升 (每支) | 含 11 克碳水化合物 (CHO) |
| 寶礦力 | 每 100 毫升 | 含 6 克碳水化合物 (CHO) |
| 蜂蜜綠茶 | 每 500 毫升 | 含約 20 克 (18.8 克) 碳水化合物 (CHO) |

除了留意飲品的成份及營養含量外，糖尿病患者如多了解飲品上的標榜字眼，也可作出多樣化的選擇。例如：

「無卡路里」意即每份食用量少於5卡路里，例如健怡可樂(Diet)／雪碧、健怡檸檬茶(Diet/ Light)。低卡路里(Low Calorie) 每份食用量少過或等於 40 卡路里。

「無糖(Sugar Free)」意即每份食用量不超過 0.5 克糖分，如無糖綠茶

「脫脂(Fat Free)」意即每份食用量不超過 0.5 克脂肪，如脫脂奶

「低脂(Low Fat)」意即每份食用量不超過 3 克脂肪，如低脂奶／低脂豆奶

對於無糖或無卡路里的飲品，大多數糖尿病患者可隨意飲用。不過，當然不能完全代替價廉物美的清水或清茶。

終極誘惑的自助餐

我自問性格活潑、外向，最享受放工後與朋友吃喝玩樂，是典型無憂無慮的『優皮一族』。自從三年前發現患上糖尿病後，我才知道快樂不是必然的。三十歲出頭的我不想因為要戒口而拒絕朋友的約會，但想到因血糖不受控制而導致可怕的併發症出現，真是百般滋味在心頭。

幾年下來，很感激醫生、護士對我的鼓勵及家人的支持，我已學會慢慢調節自己的生活習慣。但對出外進食的選擇和方法仍存有很多疑問，特別在聖誕及新年的佳節，與朋友或公司同事的慶祝活動，都離不開大吃大喝，單就這星期已有兩次自助餐的約會。不知是否我不懂選擇，還是自助餐真的是『糖人免問』，每次享用自助餐後血糖都會在高水平。其實糖尿病患者是否不應進食自助餐呢？又或應怎樣選擇才可以接受呢？另外並有幾點疑問，希望營養師可以為我解答。



- 疑問一 日式自助餐的食物較為清淡，是否為糖尿病患者較佳的選擇。如不，請問那一類型的自助餐較適合糖尿病人進食呢？
- 疑問二 在進食自助餐時，揀選食物是否有先後次序之分，會否是先食大量蔬菜來充飢較為合宜？
- 疑問三 冷盤中的沙律醬能否幫助消化而將血糖降低？
- 疑問四 我是否可以在享用晚餐自助餐前不吃中午飯，以讓晚餐時一次吸收兩餐的卡路里？
- 疑問五 聽說海鮮、三文魚等食物含熱量不高，我是否可以隨意進食？
- 疑問六 汽水、啤酒等餐飲，我一定會避免。但如果餐飲是鮮榨橙汁，會否是較適合我飲用呢？

註冊營養師黃美怡小姐

1. 無論那一類型自助餐都會提供多款食物給客人選擇，總會有些食物較適合糖尿病人。當選擇食物時都應依照健康食物原則及個人的飲食餐單。
2. 建議依照個人的飲食餐單先進食含澱粉質的食物，例如麵包、薯仔、飯等以穩定血糖。在進食自助餐時，我們很容易被各款沙律蔬菜和肉類菜式所吸引而進食至飽肚，因此減少了澱粉質食物的份量而引致血糖低。況且，澱粉質食物會給我們飽肚的感覺，有助避免進食過量肉類。
3. 沙律醬不能幫助降低血糖。沙律醬含脂肪和糖，多吃反而令血糖上升，糖尿病人應以少量沙律醬伴沙律蔬菜。至於那些已加入沙律醬的冷盤，如薯仔、什果沙律等，因沙律醬的份量不少，應避免進食。
4. 糖尿飲食的原則是定時定量進食，尤其是澱粉質的進食量是直接影響血糖的控制。若將午餐的澱粉質減少，下午可能會出現血糖低，而將午餐少吃的澱粉質加到晚餐，晚餐後的血糖就會過高。所以，每餐的澱粉質進食量要依從個人的飲食餐單。不過，我們可以減少午餐的肉類分量，在晚餐自助餐時享用較多的肉類菜式，但仍要避免過量進食，因為大部份肉類菜式含有糖和粟粉的獻汁。
5. 海鮮及魚類的熱量比肉類較低，但亦要適量地進食，否則仍會吸收過多熱量。而且，有些海鮮所含的膽固醇量較高，如魷魚、墨魚、鱈、蝦頭、蝦子、蝦膏、蟹膏、魚卵等，應減少進食。
6. 鮮榨橙汁是適合的飲品，但切勿忘記飲用的份量應依照餐單內水果的換算份量，半杯橙汁或萍果汁相等於一份水果。可以用半杯果汁加水，就得到一杯果汁供進食時飲用。

暖流洋溢的火

我是一個五十來歲的家庭主婦，人稱我張太，有糖尿病兩年。自從得知有糖尿病後，我已不吃至愛的花生及曲奇餅，又盡量每個星期不外出吃飯多於四餐。我最不喜歡就是要做運動，但丈夫鼓勵我每天到寶雲道晨運，運動便漸漸成為我生活中的一部份。最開心的便是覆診日醫生告訴我血糖控制不錯，又說我的醣化血紅蛋白現在降至**6.8%**。每次當我知道血糖控制不錯的時候，便會暗地裡為自己安排一個小慶祝會。這幾天碰巧天氣忽然冷起來，靈機一觸，不如邀請妹妹整家到來一起打邊爐，順道一起去辦年貨。想起打邊爐，心裡不期然有些疑問，希望營養師可為我解答，也讓我可向兒女和妹妹解釋一番，以免他們以為我不注重健康。

心裡的疑問有以下幾點：

1. 肥牛肉是否可以吃二至三兩？
2. 吃多少粒雲吞或魚皮餃或水餃相等如一湯匙飯？
3. 粉絲與芋絲與飯的對換表是如何計算？
4. 牛柏葉屬於那一類食物？可吃多少？
5. 豆腐聽說算入蛋白質類食物，我可否多吃一點？不是說豆腐含鈣高，適合我們更年期的女性嗎？
6. 可否介紹我打邊爐用的調味料？麻油可以嗎？辣椒油可以嗎？



註冊營養師李奕嫻女士

看見張太那麼積極控制飲食兼做運動，真值得大家借鑒。糖尿病人面對打邊爐或任何一頓飯餐，首要是確保餐內有足夠的五穀類，以維持體內血糖正常。至於蛋白質類，就要跟金字塔的指示，一餐吃 2 至 4 兩的肉 / 魚 / 蛋類食物。第三是多吃菜類。第四是油、鹽、糖要少。

當然做人不要太死板，上述原則只是一般書本的說法。要活學活用，我們的推理應該是：

張太每星期只出外吃4餐飯，在家吃的佔多數，以她的行為途徑，我相信她平日所吃的肉/魚亦不超標，所以一星期有幾餐的肉類多於四兩或一星期一、兩次的食油稍多，其實也是可以接受的。

打邊爐出問題的地方是：

1. 吃了超額的肉 / 魚 / 雞類
2. 選了高脂肪的肉類
3. 選吃內臟
4. 忘記吃五穀食物
5. 用了太多醬油

對著這幾點來改進，其實我們亦可以將打邊爐變成一頓健康餐。

總括以上的守則，你的思路應該是：

| 你平日一餐五穀類的份量: | 醣質 |
|----------------|---------|
| 大半碗飯 (3-4 湯匙飯) | 3 - 4 份 |
| 一平碗飯 (5 湯匙飯) | 5 份 |
| 一碗半飯 (7-8 湯匙飯) | 7 - 8 份 |

| | | |
|--|-------|---------------------------------------|
| 打邊爐可選的五穀 | 1 份醣質 | x3-8份來交換平日所需的份量，如吃了4粒雲吞/水餃/魚皮餃，請減少一份醣 |
| 粉絲 | 半碗 | |
| 上海麵 / 烏冬 | 1/3 碗 | |
| 一束芋絲 30 克只含 1 克醣質，很少卡路里，所以吃 3-4 束也無問題。 | | |

2. 肉類 / 蛋白質: (如果平日戒口嚴謹，可稍鬆容少許，可選上限)

| 吃少少 | 中量 | 佔多數 | 含醣質 |
|------------------|--|---------|---------------------------|
| 肥牛 / 內臟:牛柏葉 / 豬肝 | 共 0-2 片(少於一兩) | | |
| 魚片 / 雞肉 (去皮) | | 4 至 5 片 | |
| 帶子 / 蝦 / 蠔 | 共 2 至 3 隻 / 件(不吃蝦頭) | | |
| 魚丸 / 牛丸 / 蝦丸 | 共 2 至 3 粒(可能加了肥肉) | | |
| 雲吞 / 水餃 / 魚皮餃 | 共 2 至 3 粒(可能加了肥肉) | | 任何 4 粒 = 1 份醣質 = 1 湯匙飯 |
| 豆腐 | 1/3 磚板豆腐可換算一兩肉。 雖然鈣質含量高，也無必要 狂食。 | | |

3. 多多纖維質: 菜、菇類及芋絲。

4. 少少油，少少鹽

麻油、辣椒油含高油及鹽份，張太可以考慮用多些天然香料。

湯底 - (香辣味) 可用 1/4 份清雞湯， 3/4 份水，再加芫茜、紫天椒、五香粉、薑片及蔥段。
(下火清湯) 可用芫茜、馬蹄及皮蛋。

汁料 - (辣味) 可用胡椒粉、蔥碎，薑絲及蒜蓉，加入少少豉油，鮮味即時擴大很多倍。
(泰式) 可用檸檬汁、青檸汁、紫天椒碎及少少魚露。

滋味無窮的燒烤

我是在 12 歲的時候發現患上一型糖尿病，生活的節奏頓然發生了很大的變化，亦要作出很大的調整，我實在不能接受這突如其來的打擊。雖然我將要十八歲，我仍是採取掩耳盜鈴的生活方法，儘管父母、家人、醫護人員苦口婆心的相勸，我過著那依然故我的生活。我清楚知道唯一必須遵守的是注射胰島素，否則我又會在極度痛苦下入住深切治療部，更可怕要在不斷抽血，驗血糖及注射藥物的情況下過活。今天是一年一度的併發症檢查的日子，給了我很大的震撼，糖尿科護士竟然發現了我有糖尿上眼的跡象，這個警號敲醒了我，我要重新為自己的生命作安排，究竟我要怎樣的生活才能維持身體



健康？我是否要放棄喜愛的群體生活，獨自活在局限的框框內？

這急切的問題就在下星期，一群好友已相約到海灘燒烤，為我慶祝**18歲**的生辰，我真的不想獨留家中唱「Happy birthday」，但如果我應邀付約，究竟要怎樣安排？請營養師指導解答我下列疑難，好使我在十八歲的時候踏出正確的一步，繼續為我的健康邁步。

1. 我們會在黃昏舉行燒烤，可以用來代替晚餐嗎？
2. 我很喜歡吃腸仔、雞翼、牛排、鱈魚、大眼雞、還有會用一些醬汁如鰻魚醬、蒜蓉辣醬、蜜糖等作調味，我可以進食嗎？
3. 除了肉類外，焗蕃薯、粟米、金菇、茄子、青椒及燒棉花糖也是我的至愛食物，可以吃多少？
4. 另一個是飲品，我們都喜歡飲啤酒以解燒烤的「熱氣」，這又可以嗎？
5. 外賣的燒烤食品方便又好味，但不知是否適合我進食呢？

註冊營養師鄧蕙菁小姐

1. 在燒烤前，首先要了解自己在下午小食及晚餐時應該進食多少份量的醣質食物（如飯、麵包等）。如燒烤時間會延長至晚餐時份，便應將適當的醣質份量平均分配，不要一次過進食太多，或吃得太少。如果你的餐單為1800卡路里，一般下午茶的小食為3份醣質，而晚餐則為6份醣質，換言之，整過燒烤過程要進食9份醣質。一般燒烤時間慢嚼淺嘗，可能持續3-4小時，故每小時需進食2-3份醣質以維持平穩的血糖水平。
2. 燒烤當然少不了肉類。如果不是經常燒烤，以上所提及的都可以進食，但必需留意份量。腸仔、雞翼、排骨、鰻魚等含脂肪量較高，不要吃太多。可考慮魚蛋、牛丸、雞腿/雞扒肉及瘦豬/牛扒等為另類選擇。至於醬汁，檸檬汁是最好的選擇。此外，些少蒜蓉(辣)醬，黑/白胡椒(汁)亦可。而蜜糖、鰻魚醬等含糖份較高，則少用為佳。而且很多食物已被醃製，已有足夠味道呢！
3. 要達致均衡飲食，包括醣質及蔬菜類食物是必然的。進食麵包/焗蕃薯/薯仔或焗饅頭以及粟米需要用醣質作換算，而茄子、青椒、金菇，車厘茄(蕃茄仔)、青瓜及西芹都是方便又好味，而且是較低糖份的蔬菜類，可以多吃一些！棉花糖的糖份較高(2粒大=1份醣質)要留意作換算。
4. 飲酒當然是越少越好，但少量啤酒亦可以增加氣氛，不妨淺嘗。謹記不要空肚飲酒，半罐啤酒(大約等於3/4份醣質)但不應與食物作換算。需留意過量的酒精會引致酗酒徵狀容易與低血糖的反應混淆，因而延遲低血糖的處理，容易發生意外。如果是怕熱的話，應多喝清水或可選擇有汽的礦泉水或代糖汽水。若時間許可的話，更可考慮腐竹蛋花白果糖水，但在放糖前，要先盛起一兩碗給自己，以便加代糖飲用。
5. 外賣的食品故然是方便，但用的醃料，一般較濃，甚至較甜，要小心留意以及不應多加額外醬汁！

最後一提，切記不要吃燒焦的食物及帶備糖果、餅乾以防不時之需！

在此預祝你十八歲生日快樂，開開心心，身體健康！

知己歡聚的早茶

我是一個七十歲的退休人仕，患有糖尿病三年，平時嗜好是每天早上和三五知己飲茶暢談。自從知道自己患上糖尿病後，已主動減少和他們見面，每天只是根據建議的餐單，進食麵包和麥片，不敢到茶樓和快餐店吃早餐，逐漸覺得生活枯燥單調。我明白血糖控制的重要性，並每天定時食藥和打針。最近到診所覆診，糖化值為**8.5%**，併發症檢查發現糖尿上眼和小便出現微蛋白。我開始感到氣餒，最初以為遵照醫生、糖尿科護士和營養師的指示，可以防止併發症出現，但現在竟然出現兩項併發症。我已放棄以前不健康之生活習慣，包括飲茶，但亦不能達到最佳之血糖控制。

我希望能將血糖控制到更佳水平，更可享受以前之社交生活，我有以下問題：

1. 我可不可以每天到茶樓喝茶？
2. 叉燒包的對換是怎樣？
3. 山竹牛肉是否比較少油？
4. 吃多少粒蝦較和燒賣相等如一湯匙飯？
5. 在茶樓吃早餐，怎樣吃得健康及符合食物金字塔的標準？



註冊營養師李潔如小姐

1. 我可不可以每天到茶樓喝茶？

閣下已退休，近幾年因患糖尿病而不敢到茶樓飲茶吃早餐，減少了與友人相聚談天，生活較以前單調，實在可惜！我建議閣下可考慮恢復上茶樓與友人共聚暢飲的社交生活，而同時又注意小心選擇較合適的點心，以盡量符合健康飲食原則。至於上茶樓的次數，是每天或間中，閣下可因應個人的需要而決定。

2. 叉燒飽的對換是怎樣？

- 1 個細叉燒飽(1 籠 3 個) = 1 1/2 份澱粉， 1/4 兩肉， 1/2 茶匙油
- 1 個中叉燒飽(1 籠 2 個) = 3 份澱粉， 1/2 兩肉， 1 茶匙油

3. 山竹牛肉是否比較少油？

- 1 粒山竹牛肉(42 克重)含 94 卡路里
- 1 粒山竹牛肉換算份量 = 0 份澱粉， 1/2 兩肉， 1 2/3 茶匙油
- 1/2 兩生牛肉應只含 1/2 茶匙油，但因山竹牛肉內混入了肥肉，所以熱量和脂肪量都增加了。

4. 吃多少粒蝦餃和燒賣相等如 1 湯匙飯

蝦餃 / 燒賣的粉皮雖含澱粉質，但主要為肉類點心

- 5 粒蝦餃(重 80 克)含 185 卡路里，其換算份量 = 1 份澱粉(即 1 滿湯匙飯)， 1/2 兩肉， 3 茶匙油
- 4 粒燒賣(重 64 克)含 168 卡路里，其換算份量 = 1 份澱粉， 2/3 兩肉， 3 茶匙油

以上蒸點雖然烹調方法比較少油，但是餡料內加了不少肥肉，所以脂肪含量高。

5. 在茶樓吃早餐，怎樣吃得健康及符合食物金字塔的標準？

- 食物金字塔是一個日常均衡飲食的指引。它將各類食物分成5大類，分佈在金字塔的三層中，每

類食物均提供身體不同的營養。要達到均衡飲食、身體健康，每天需要進食金字塔的五大類食物，及選擇要多元化。

- 金字塔底層寬闊，頂層狹窄的形狀，旨在教育大眾多食用五穀類及蔬果(因它們為熱量，纖維素，維生素和礦物質的重要來源)，適量進食蛋白質豐富的食物，及減少攝取油、鹽及糖。
- 由於個人性別/年齡/活動量/生理狀況的差別，每個人的熱量及營養需要也不盡相同。食物份量的多寡適宜個別制定。

吃得健康的步驟：

- I 應在選擇茶樓點心之前，先訂下早餐的進食目標：例如：5份澱粉，1份肉，1-2份脂肪
- II 參考中式點心營養成份表及盡量避免煎炸的點心，及進食適合的份量以符合預先訂下的目標。

III 早餐點心配搭示範：

| 食物配搭 | 熱量(卡路里) | 澱粉(份) | 肉(份) | 脂肪(份) |
|--------------------|---------|-------|-------------|---------|
| A(較健康) | | | | |
| 蒸素腸粉 2 條 | 172 | 3 | 0 | 0 |
| 叉燒飽 1 個(細) | 94 | 1 1/2 | 1/4 | 1/2 |
| 粉果 2 粒 | 88 | 1/2 | 1/2 | 1 1/4 |
| 合共： | 354 | 5 | 3/4 | 1 3/4 |
| B(高脂肪)(不建議) | | | | |
| 煎蘿蔔糕 2 件 | 158 | 2 | 0 | 1 1/3 |
| 燒賣 4 粒 | 168 | 1 | 2/3 | 3 |
| 山竹牛肉 1 粒 | 94 | 0 | 1/2 | 1 2/3 |
| 排骨 2 件 | 74 | 1 | 1/2 | 1 |
| 雞扎 2 件 | 90 | 1 | 1 | 1 |
| 合共： | 584 | 5 | 2 2/3 (超標！) | 8 (超標！) |

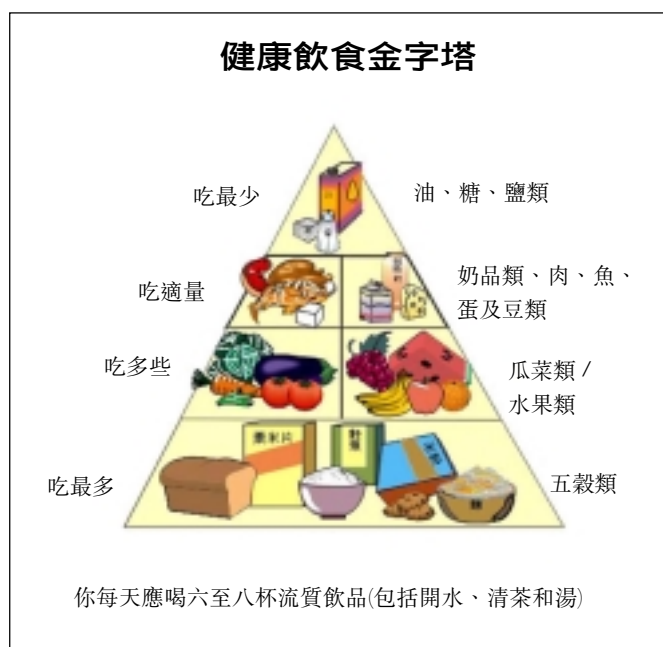
IV 減少添加調味料

- 茶樓點心一般含高鈉質(鹽/味精/醬料)，進食時不應再添加調味料，如豉油/喼汁等。腸粉、時菜要盡量「走油」。

V 增加高纖維食物

- 茶樓點心的纖維含量一般偏低，可選擇素菜卷/素菜餃等含較多纖維的點心，或另加一份瓜菜。

- VI 如在茶樓吃早餐時，進食的脂肪/熱量過高，又缺乏高纖的食物，可稍後在家裡的午/晚餐時吃得較清淡及吃多些蔬菜，以盡量符合健康飲食原則。



論 盡 飲 食 篇

中式點心營養成份表

| 食物 | 份量 | 重量(克) | 卡路里 | 食物交換 | | |
|----------------|-----|-------|-----|-------------------|-----------------|------------------|
| | | | | 澱粉(份) 1份=1滿湯匙飯 | 肉(份) 1份=1兩生肉 | 脂肪(份) 1份=1茶匙油 |
| 澱粉質： | | | | | | |
| 蒸素腸粉 | 1條 | 57 | 66 | 1 1/2 | 0 | 0 |
| 牛肉腸粉 | 1條 | 78 | 79 | 1 1/2 | 1/4 | 1/2 |
| 叉燒飽(1籠3個) | 1個細 | 38 | 94 | 1 1/2 | 1/4 | 1/2 |
| 叉燒飽(1籠2個) | 1個中 | 80 | 198 | 3 | 1/2 | 1 |
| 迷你饅頭 | 1個 | 20 | 54 | 1 | 0 | 0 |
| 煎蘿蔔糕(1碟3件) | 1件 | 58 | 79 | 1 | 0 | 2/3 |
| 梘水粽 | 1只 | 180 | 274 | 6 | 0 | 1/2 |
| 咸肉粽 | 1只 | 220 | 420 | 5 | 1 1/2 | 3 1/2 |
| 肉類： | | | | | | |
| 蝦餃 | 5粒 | 80 | 185 | 1 | 1/2 | 3 |
| 燒賣 | 4粒 | 64 | 168 | 1 | 2/3 | 3 |
| 粉果 | 4粒 | 80 | 176 | 1 | 1 | 2 1/2 |
| 潮州粉果 | 1粒 | 57 | 113 | 1 | 0 | 1 |
| 雲吞 | 8粒 | 140 | 151 | 1 | 1 | 1 1/2 |
| 水餃 | 4粒 | 120 | 119 | 1 | 1 | 1 |
| 魚翅餃 | 4粒 | 60 | 156 | 1 | 0 | 2 |
| 山竹牛肉 | 4粒 | 168 | 376 | 1/2 | 2 | 6 2/3 |
| 排骨 | 2件 | 40 | 74 | 1 | 1/2 | 1 |
| 雞扎 | 2件 | 100 | 90 | 1 | 1 | 1 |
| 煎炸點心： | | | | | | |
| 煎鍋貼 | 1只 | 50 | 135 | 1 1/2 | 1/2 | 1 |
| 春卷 | 1條 | 40 | 136 | 1 | 0 | 2 |
| 芋角 | 1件 | 26 | 113 | 1/2 | 0 | 2 |
| 油條(25cm長) | 1條 | 60 | 264 | 2 1/2 | 0 | 3 |
| 咸煎餅 | 1件 | 80 | 262 | 4 1/2 | 0 | 1 2/3 |
| 甜品： | | | | | | |
| 馬蹄糕(5x5x1.3cm) | 1件 | 42 | 51 | 1 1/2 | 0 | 0 |
| 馬拉糕 | 半件 | 40 | 116 | 2 | 0 | 1/3 |
| 紅豆沙 | 1碗 | 240 | 143 | 3 1/2 | 0 | 0 |

※備註：列出的脂肪份量包括肉類所含的脂肪及添加的脂肪。

簡單俐落的快餐

我是一個四十來歲的的士司機，同事們都叫我肥陳。我有糖尿病已差不多有十年了，你知啦，我們這類要揸搵食車的糖尿病人，飯食不定時，又少運動，糖尿病是難控制得好的。上星期到醫院覆診，糖尿科醫生說我的糖尿病控制很差，又說我的醣化血紅素和空腹血糖度數很高，需要接受胰島素注射和注意日常飲食來穩定血糖控制，要不然很快便會有腎病和心臟病的併發症。聽了醫生的說話我真的很擔心。再者，我老婆又剛剛驗出已有了三個幾月身孕，如果我有事，我哋呢D打工仔手停口停，真係唔知點算好！請問：

1. 糖尿病飲食控制上有什麼要注意？
2. 一般3餐在茶餐廳進食，是否不太理想？
3. 每日中午會到茶餐廳吃午飯，食物包括乾炒牛河、乾炒雞絲公仔面或餐肉公仔麵加雙蛋加奶茶，可以嗎？
4. 一般在交更前後（約3時至4時）又會到餐廳吃下午茶包括油占多、奶油多、西多士或炸豬扒包加熱咖啡，是不是不應吃下午茶呢？
5. 如要當夜更的時候，我們一班司機又會在茶餐廳吃晚飯（約9時至10時）。食物種類有例湯、羊腩/牛腩煲、生炒骨、中式牛柳等等和1至2罐啤酒。有無不妥？



請教教我應該怎樣做吧！

註冊營養師許綺賢女士

陳先生，你好。從來信中，見到你內心的焦慮及不安，是可以理解的，希望可以解答你的疑惑。

1. 糖尿病患者飲食上要作出調節，一方面提供身體營養，另一方面要配合降血糖藥物或胰島素以維持血糖於正常水平。大前提是要定時進食；所謂定時是指三餐主餐的時間盡量固定，特別是每餐的醣類食物(碳水化合物)要固定。
2. 無論到任何地方進食，最重要是懂得選擇食物的種類及份量。早、午、晚三餐要包括澱粉食物如飯、粉、麵、麵包等以保持血糖水平，配以適量低脂肪肉類/魚/肉類代替品及多一點蔬菜。可以考慮帶些餅乾或麵包及水在車上以防有些特發事而延誤飯餐時間。
3. 你所提出的全是高脂肪的食物，減少攝取脂肪特別是飽和脂肪以減輕血管病變的機會。乾炒牛河的脂肪很高，脂肪來自河粉本身及在烹調過程中所用的油；公仔麵是油炸過的即食麵，脂肪含量很高，加上烹調時加入的油，脂肪含量亦增加。午餐肉是加工製成品，用料包括肉、肥肉及其他添加劑，脂肪含量很高；至於雞蛋，可以減少一隻以減少脂肪及膽固醇的攝取。午餐時，若喜歡吃粉麵，可以選用湯、撈、燴等較低脂肪烹調法配以瘦肉類，加多點少油的灼菜。
4. 交更前後到餐廳下午茶與行家一聚都未嘗不可的，進食多少視乎你全日的飲食計劃。至於油占多、奶油多、西多士或炸豬扒包都是高脂肪或高糖的，多士不宜放太多醬或牛油/植物牛油；可考慮湯通粉(注意份量及配合飲食計劃)、多士(可加少量花生醬或牛油)加熱咖啡免糖。
5. 當夜更時與友人一聚共進晚餐是賞心樂事。但你所選擇的食物大部份都是脂肪高，以下是一些建議：例湯一般是用骨或略肥的肉煲的，飲用前先去油，至於羊腩/牛腩煲，是較肥的肉，避免肉汁；至於生炒骨中式牛柳等除了肉所含的脂肪外，烹調時用了大量糖及調味，只宜淺嘗。可選擇蒸、炆、灼的菜餚；與友人一起，不防提出一兩味合適自己的菜色，如金針雲耳炆牛月展、時菜炒牛肉等；特別一提，記緊包括澱粉食物如飯、粉、麵等。駛車前不宜飲用酒精，況且酒精會影響口服降糖藥的作用而導致低血糖症，最好以茶或水取代。

希望以上解答可以幫到你，祝健康。

香芹魚柳

營養師許綺賢編

材料

| | |
|------|---------------|
| 龍脷魚柳 | 240 克(6 兩) |
| 西芹 | 160 克(4 兩) |
| 冬菇 | 4 只，中型 (10 克) |
| 薑片 | 幾片 |
| 蔥白 | 幾條 |

醃料

| | |
|-----|--------|
| 鹽 | 1/4 茶匙 |
| 薑汁 | 2 茶匙 |
| 胡椒粉 | 些少 |
| 酒 | 2 茶匙 |
| 生粉 | 1 茶匙 |



製法

1. 冬菇浸軟，切絲，待用。
2. 龍脷魚柳洗淨，抹乾，切條，用醃料醃大概半小時。
3. 西芹洗淨切幼條，待用。
4. 燒熱 2 茶匙油於易潔鑊內，放入薑片及蔥白，爆香，放入魚柳，炒至 8 成熟，取出。
5. 原鑊放入冬菇及西芹，炒至熟，魚柳回鑊，炒至熟，灑酒，便可上碟。

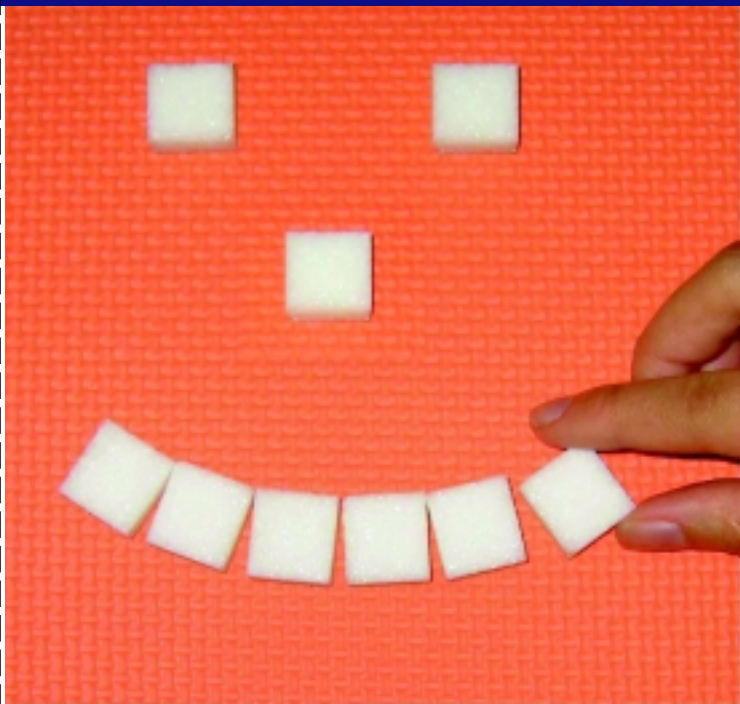
特色

1. 低油食譜。
2. 可配以其他合時蔬菜如翠玉瓜，甜椒等等。
3. 營養分析總含量 345 加路里，46 克蛋白質，16 克碳水化合物，10 克脂肪。
4. 每人份量的營養分析 86 加路里，11 克蛋白質，2 克碳水化合物，2.6 克脂肪。

烹調心得

1. 炒魚柳時，先讓魚柳在鑊中煎片刻才反轉，做出的魚柳會較香及有口感。
2. 適當控制爐火及採用易潔鑊，可減少油量。

您也可為別人帶來一會笑容



本會為一非牟利註冊機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。本會現有會員4000名，需要經費以維持運作。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為會員提供更多的服務，並帶給他們更多的歡笑。

捐款方法：

善長可將善款寄回本會：(捐款100元或以上可獲發收據作免稅之用)
九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室

* 善款：(i) 以支票形式繳交 — 支票抬頭請寫：「香港糖尿聯會」，或
：(ii) 以入數紙形式繳交 — 將善款存入「香港糖尿聯會」恆生銀行戶口286-5-203653，把入數紙寄回本會。



本人/ 機構樂意支持「香港糖尿聯會」，定期捐款 I / Our company would like to support 「Diabetes Hongkong」 by making a regular donation of
 HK\$50 HK\$100 HK\$200 HK\$500 HK\$_____

本人/ 機構樂意捐款 I / Our company would like to support 「Diabetes Hongkong」 by making a one-off donation of
 HK\$50 HK\$100 HK\$200 HK\$500 HK\$_____

捐款方法 Donation Methods

自動轉賬 Autopay：(自動轉賬：恆生銀行戶口286-5-203653)

支票 Cheque (抬頭：香港糖尿聯會 payable to: Diabete Hongkong) 支票號碼 Cheque No: _____

個人資料 Personal Information (請用英文正楷填寫 in BLOCK LETTLERS please)

姓 Surname:(先生 Mr, 太太 Mrs, 小姐 Miss) _____ 名 Name: _____

地址 Address: _____

電子郵址 E-mail: _____ 香港身份証號碼 ID No.: _____
(以避免捐款者記錄重覆 to avoid duplication)

電話 Telephone (日間 Daytime): _____ 傳真 Fax: _____

捐款者編號 Doner No.(曾捐款者適用 if applicabled): _____



請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

香港糖尿聯會

九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Diabetes Hongkong

Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln.

香港糖尿聯會 會員申請表格 Diabetes Hongkong Membership Application Form

個人資料：

姓名：_____ Name: _____ 性別 Sex: _____

出生年份 Year of Birth: _____ 身份証號碼 ID No. _____ 職業 Profession: _____

聯絡地址 Address: _____

電話 Telephone: _____ 傳真 Fax: _____ 電子郵箱 E-mail: _____

會員類別：

醫護人員 Health Professional
 醫生 Doctor 糖尿專科護士 Diabetes Nurse 營養師 Dietitian 其他 Others

糖尿病友 Person with Diabetes

病友家人 Relatives of people with Diabetes 病友姓名 Name of person with Diabetes _____
與病友之關係 Relationship with person with Diabetes _____

其他 Others _____

For Official Use Only

Application approved /rejected on _____ (dd/mm/yy)
Membership No.

注意事項：

- 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。
Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DHK) reserves the right to reject applications without providing explanation to the applicant.
- 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料，須以書面向聯會提出。
Data collected will be used for organising activities of DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.
- 會員可享定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖尿病之印刷品及參加聯會舉辦之各項活動（如講座、研討會、生活營）之權利。
Members have the right to receive DHK Newsletters, to subscribe to periodicals published by DHK, and to participate in its activities (e.g. camps, seminars, lectures).
- 會員須遵守會章及尊重其它會員，否則可被取消會籍。
Members should abide by DHK regulations and respect the rights of fellow members. Violation may lead to cancellation of membership.
- 申請表寄往香港九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室。申請如獲接納，將寄上會員証。
Send this application to Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln, Hong Kong. Once approved, your membership card will be forwarded to you.

本人願意義務協助聯會之以下工作：

I would like to contribute to the following work of DHK:

- 編輯，寫作或翻譯 宣傳及推廣 組織團體活動 籌款
Editing, Writing or Translating Publicity Organising Group Activities Fund Raising
- 書寫電腦程式／使用電子媒介 其它
Computer Programming / Use of Electronic Media Others _____