

消渴茶館 48

香港糖尿聯會會訊 2010年1月

「糖」

食

主

義

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •



國際糖尿聯會





編者的話

「糖」食主義

每次談到糖尿病的飲食治療，大部份人仕—包括糖尿病患者和醫護人員，都認為等同於「戒口」。對於饞嘴的香麻人來說，「戒口」比食藥甚至打針更痛苦，從此少了一大截人生樂趣。更有些糖尿病患者因長期壓抑食慾導致暴飲暴食，血糖大起大跌。

其實糖尿病的飲食治療是指因應自己的病情而作出適當的飲食，進食的份量及種類未必比病發前減少，有不少病者在接見完營養師之後才發現自己某方面食得不夠，因此吃得比以前更多更「放」。另外，市面上也有很多圖文並茂，看後令人垂涎三尺的糖尿病食譜，可見糖尿病患者只要份量控制得宜，也有不少美食的選擇。歸根究底，這些謬誤的主因是懶於去學習飲食的調較，消極的病者更認為患有糖尿病已經很倒楣，飲食時還要「計住計住」，不如索性開懷大吃，抱住「食得幾耐得幾耐」的心態，令病情失控。

大家若欣賞過本期「糖」食主義幾位專家所提供的飲食貼士，就領會到「戒口」要旨是認識和了解「糖」食主義的基本知識，包括碳水化合物的計算及換算、食物的升糖指數及升糖負荷等；然後再付諸行動，相信這些實用性資料無論對糖尿病患者或醫護人員都有莫大裨益。若你自問是一位饞嘴的病者，你就更加需要融匯貫通這些知識，擴闊你飲食「領域」，不用一味「戒口」而令你的人生枯燥無味。

● 消渴茶館出版委員會 ●

主編	李家輝醫生	莫碧虹女士	
委員	區家燕女士	戚明玉女士	周榮新醫生
	鍾振海醫生	許綺賢女士	關綺媚女士
	鄭美華女士	梁彥欣醫生	蘇德宜女士
	胡裕初醫生		
行政	鄒智生先生	周俏英女士	

● 香港糖尿聯會委員會 ●

主席	楊鐸輝醫生		
副主席	馬青雲醫生	王幼立女士	
榮譽秘書	梁彥欣醫生		
榮譽司庫	黃小雲女士		
委員會委員	陳國榮醫生	陳虹醫生	鄭馮亮琪女士
	周榮新醫生	鍾振海醫生	關綺媚女士
	林小玲教授	羅展珊女士	李家輝醫生
	梁詩寧女士	馬道之醫生	蕭成忠醫生
	唐俊業醫生	曾文和醫生	余思行女士
上屆主席	陳國榮醫生		

目錄

3 |

編者的話

- 2 「糖」食主義

會務及會員專欄

- 4 義工園地
4 捐款名單
5 講座及活動預告篇
5 人類豬型流感疫苗接種計劃
6 糖尿健步行2009
10 2009 香港糖尿聯會慈善馬拉松長跑
10 2009 枱轎比賽暨慈善嘉年華
10 講座及活動剪影
11 「全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動」

病友心聲

- 12 飲茶點揀精靈D，下午茶點食至精明

杏林坐館

- 13 何謂低升糖指數飲食
16 健健康康過虎年
16 餐後血糖的重要性

荒「糖」天使

- 17 出外用膳小錦囊
18 高血糖點算?!
19 美味遊樂園
20 郊遊樂 - 迎春節 (香港濕地公園)

御用佐膳

- 22 香芋紅豆糕



特別鳴謝：周大福珠寶金行

周大福

CHOW TAI FOOK

地址：香港德輔道中244-252號
東協商業大廈18樓1802室
電話：2723 2087
傳真：2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org
電子郵件：info@diabetes-hk.org

本刊物印刷及郵寄費用均由香港糖尿聯會支付，歡迎各界人士贊助有關經費，您的捐助將有助聯會為市民大眾發放正確的糖尿資訊。



會務及會員專欄

義工園地

義工訓練課程 謝偉雄

聯會為義工提供的義工訓練課程，今年已是第二年，我幸運地能夠參加了兩個課程，並完成了筆試和實習考試。

第一年的訓練課程，教導如何正確使用電子血壓計、計算體重指標，腰臀比例和相關的知識。

今年的訓練課程，主要教授糖尿病的病理、診斷、檢查、治療和各種併發症，重點是學習應用家居式血糖機，俗稱「篤」手指。

訓練課程內容詳盡實用，導師還預備了投影片詳細講解，使參加者能在短時間內掌握到重點。除理論課外，還有實習課。導師詳細解釋每一步驟，學員分組練習，導師從旁提點；在反覆練習時，亦對自己的情況增加了解。完成訓練後，自信心大增，為他人作健康檢查，更得心應手。

十分感謝各導師，精心安排課程，詳細講解和親身示範，還為因事缺席的學員補課。如果聯會將來再有其他訓練課程，我都會再參加，希望我們有機會做同學啦！

捐款名單

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support.

我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Donor Name

Mr. Stanley AU Ping Lun	Ms. Lina LI Chee Lan
Mr. BLACK R.J.	Dr. Ronald MA Ching Wan
Mr. CHAN Man Lung	Mr. NAM Kai Yung
Mr. CHAN Yiu Kwan	Mr. POON Yiu Tung
Ms. CHENG Chi Yuk	Ms. Christina TSANG Wai Wan
Ms. CHEUNG Kam Lan	Mr. TSE Tak Tai
Mr. Desmond CHIU Tat Man	Mr. Christopher WONG Ka Shun
Ms. Dorothy CHOW	Mrs. Wong Shun Meen Deep
Ms. CHUNG Siu Wing	Mr. WU Kam Hung
Ms. FUNG Shuk Yee	Dr. Vincent YEUNG Tok Fai
Ms. HUI Wing Cheung	Ms. YIM Wanna
Mr. IP Hoi Kau	Zuellig Pharma Asia Pacific Limited
LAM Kam Ying	溫靜涵
Mr. LAM Siu Ki	溫浩泯
Mr. LAU Tak Man	
Mr. LEE Lok	
Ms. LEE Miu Fun	



Bayer HealthCare

拜耳藥廠

現凡香港糖尿聯會會員，訂購拜耳糖療護理產品可享有獨家優惠。

請即致電：8100 6386
www.bayerdiabetes.com

糖尿病，我與老伴會攜手闖過你這一關！

全新拜安康血糖監測系統，準確、易用、快捷，全面提升血糖監測的水平。

簡便：拜耳專利「免調碼」技術，省卻人手調碼步驟

準確：免除由於調碼錯誤引起的不準確結果

易用：無需按鈕開關，放入試紙即可使用

需血少：只須0.6μL的血液樣本，採血時仿如無痛

快捷：測試時間只需8秒

從此，不需再為調校血糖機而煩惱，讓我們輕鬆贏回自信自在的生活，和糖尿病的戰鬥，簡單致勝！



拜安康
血糖監測系統

simplewins
簡單致勝

講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (月/日)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者/教練 /指導員 /主禮嘉賓	公開 講座	運動 講座	形式 烹飪 活動	興趣 活動	接受報名日期 (日/月)
毛筆書法班 (3月份)	3月1日至 4月26日 (逢星期一)	(A) 下午2時至3時 (B) 下午3時至4時	香港糖尿聯會 -活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正 (包括講義、墨汁、九宮格紙、 字帖; 毛筆、墨碟自備)	李筱文先生				✓	12月1日(星期一)
太極初班 (3月份)	3月3日至 4月21日 (逢星期三)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會 -活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 50元正 非糖尿病友: 100元正	譚國禎先生				✓	12月3日(星期三)
國畫班 (3月份)	3月23日 至5月18日 (逢星期二)	下午2時至 下午4時	香港糖尿聯會 -活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 150元正 非糖尿病友: 300元正 (包括講義、墨汁、 宣紙; 毛筆、墨碟自備)	陳美蘭老師				✓	12月23日(星期二)
*如何選擇自己 合適的運動	3月27日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會 -演講室	有興趣人士	全免	阮伯仁先生		✓			3月1日(星期一)
S *糖尿腎病的 兩大元兇: 高血糖及高血壓	3月28日 (星期日)	下午2時30分 至4時30分	醫管局大樓 閣樓 研討室(二)	有興趣人士	全免	陳淑芬醫生	✓				3月1日(星期一)
健康飲食	4月14日 (星期三)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會 -廚藝室	聯會會員	30元正 (材料費)	梁啟升師傅				✓	3月15日(星期一)
毛筆書法班 (5月份)	5月3日至 至6月21日 (逢星期一)	(A) 下午2時至3時 (B) 下午3時至4時	香港糖尿聯會 -活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正 (包括講義、墨汁、 九宮格紙、字帖; 毛筆、墨碟自備)	李筱文先生				✓	14月1日(星期四)
太極高班 (5月份)	5月5日 至6月30日 (逢星期三)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會 -活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 50元正 非糖尿病友: 100元正	譚國禎先生				✓	14月1日(星期四)
S *治療糖尿 新趨勢	5月23日 (星期日)	下午2時30分 至4時30分	醫管局大樓閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	王小明醫生	✓				4月23日(星期五)

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 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。

(*所有興趣班於開課前三個工作天截止接受報名，學員須於開課前支付所有學費，綜援人士學費劃一為港幣10元正)

* 活動前將免費提供: 量度血壓 / 體重指標 / 腰臀圍比例服務 S 現場設諮詢站，由專業護士解答有關糖尿病的問題

詳情請瀏覽聯會網址: www.diabetes-hk.org

名額有限，先到先得，額滿即止

人類豬型流感疫苗接種計劃

政府將為五類目標組別人士接種人類豬型流感疫苗。凡屬於目標組別之香港居民可選擇到公營診所安排免費接種疫苗，或到已登記參與人類豬型流感疫苗資助計劃的私家醫生診所接受資助接種疫苗。

接受疫苗注射的目標人口組別包括：

- (一) 醫護人員
- (二) 長期病患者和孕婦
- (三) 6個月至未滿6歲的兒童
- (四) 65歲或以上的長者
- (五) 從事養豬和屠宰豬隻行業的人士

如欲獲取更多相關健康資訊，請瀏覽衛生防護中心網站: www.chp.gov.hk 或致電2125 2125

● 糖尿健步行2009 ●

香港糖尿聯會第十一屆的「糖尿健步行」已於2009年11月15日(星期日)在太平山頂完滿舉行。今年聯會有幸邀請到食物及衛生局副局長梁卓偉教授擔任主禮嘉賓、連同一代武打女俠雪妮小姐及聯會主席楊鐸輝醫生到場為各步行人士打氣，當日天氣清涼陰雨，但絲毫不減各步行人士熱心參與，並能盡興而回。

今年聯會連續七年獲周大福企業有限公司及新創建集團有限公司支持，派出旗下的新世界第一巴士服務有限公

司的車隊在港鐵金鐘站B出口義載各參加者到場。在梁卓偉教授及聯會主席楊鐸輝醫生一同鳴按後，步行正式開始，一眾步行人士由山頂廣場出發，經山頂餐廳，沿夏力道、盧吉道、繞山頂一周，返回山頂廣場解散（全程約4公里，步行約需1小時30分）。

為響應由國際糖尿病聯合會 (IDF) 領導的 Unite for Diabetes運動，聯會今年藉「關注糖尿 你我做到」為主題，以喚醒社會大眾，以至全球各界人士對糖尿病的關注。是次慈善步行共吸引了超過400人參與，在此香港糖尿聯會向所有支持是次健步行的善長、步行人士、贊助機構、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用作支持本會推廣糖尿資訊的工作、以繼續造福社群，期盼明年「糖尿健步行2010」再獲您們鼎力支持及參與。

Greater care
at point of care

call for a demo now!

in2it™
A1c Analyzer



CLIA
- Waived

NGSP
- Certified

Improve patient care
Better A1c monitoring with
point of care test ^{1,2,3}

Ease of Use
2 steps procedure
Walkaway automation

Cost Saving
Low average test cost

Time Saving
Result in minutes

BIO-RAD

Bio-Rad
Laboratories

For further information,
please contact us at Tel: 2789-3300 or
Email: sales.hongkong@bio-rad.com

References:
1 "Accurate Feedback of HbA1c Levels Improves Glycemic Control in Type 1 and Insulin-Treated Type 2 Diabetic Patients", Diabetes care, Volume 22, no 11, November 1999
2 "Effect of Point-of-Care on Measurement of Glycemic Control as Measured by A1C", Diabetes care, Volume 30, no. 3, March 2007
3 "Point-of-Care Testing in Diabetes Management: What role does it play?", Diabetes spectrum, Vol. 17, no. 4, 2004

(左起) 聯會主席楊鐸輝醫生、一代武打女俠雪妮小姐、食物及衛生局副局長梁卓偉教授一同打開了預先印在佈景板上的世界糖尿病日標誌(藍色圓圈)，以提醒大家要響應每年11月14日的世界糖尿病日



五位善長上台從梁卓偉教授(右2)手中接過<<個人籌款大獎>>及優異成績嘉許獎

聖母醫院健糖之友協會繼去年奪得<<團體籌款大獎>>後，今年再接再厲，並同時囊括了<<最人強馬壯大獎>>





香港物理治療學會有限公司再次派出3名物理治療師(黃衫)帶領在場人士做熱身

一眾嘉賓為我們主持起步儀式，出發前更與各步行人士一同揮手吶喊



特別鳴謝：

- 新世界第一巴士服務有限公司
- 灼心薈萃義工隊
- 香港少年領袖團 (F中隊)
- 香港物理治療學會有限公司
- 香港聖約翰救護機構
- 康樂及文化事務處

贊助機構 (按英文名順序排列)：

Abbott Laboratories Ltd (Diabetes Care)
美國雅培製藥有限公司
Abbott Laboratories Ltd (Nutrition)
美國雅培製藥有限公司
AstraZeneca Hong Kong Limited
阿斯利康香港有限公司
Eli Lilly Asia, Inc.
美國禮來亞洲公司
GlaxoSmithKline Limited
葛蘭素史克有限公司
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
美國默沙東藥廠有限公司
Nestlé Hong Kong Ltd.
雀巢香港有限公司
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司
Novo Nordisk Hong Kong Limited
諾和諾德香港有限公司
Pfizer Corporation Hong Kong Ltd.
美國輝瑞科研製藥

Roche Diagnostics (Hong Kong) Ltd.

羅氏診斷(香港)有限公司

sanofi-aventis Hong Kong Limited

賽諾菲安萬特香港有限公司

Servier Hong Kong Ltd.

法國施維雅藥廠香港有限公司

Takeda Pharmaceuticals Taiwan, Ltd.- Hong Kong Branch

台灣武田藥品工業股

「糖尿健步行2009」三項大獎得主名單：

<<個人籌款大獎>>： 呂志剛先生

<<團體籌款大獎>>： 聖母醫院健糖之友協會

<<最人強馬壯隊伍大獎>>： 聖母醫院健糖之友協會

強生 帶您入「篤手指」新世代

免費「強生血糖電腦報告」分析服務

強生血糖機系列除了可無痛準確測血糖，配合「強生血糖電腦報告」分析服務，就可把您儲存於血糖機內的測試記錄傳送到電腦，令你可立即看見自己的血糖走勢，助您更有效控制糖尿病。由即日起，帶同強生血糖機到

萬寧 (Mannings) 及 VISIONS 屈臣氏 免費享用有關服務，讓藥劑師為您詳盡分析血糖走勢，隨時隨地掌握自己的血糖狀況。

「強生血糖電腦報告」能清晰、快捷及準確地統計及分析您的血糖測試記錄，以下是最佳例子：

免費專用「強生血糖電腦報告」3 部曲：

以強生 Ultra2 或 Ultra 或 UltraEasy 血糖機 自我監測血糖

帶同強生血糖機到萬寧或屈臣氏的配藥處

藥劑師會列印出您的「強生血糖電腦報告」，並向您詳盡講解血糖走勢及分析狀況

強生 ONE TOUCH Ultra 系列血糖機，可配合「強生血糖電腦報告」分析服務使用

全美銷量 No. 1 ONE TOUCH UltraEasy 血糖機

連續 7 年 臨床實驗證實 準確性高

提供 餐前 餐後 血糖平均值

血糖測試記錄表

取代現時的血糖測試記錄簿。能顯示每次於不同時段測試的結果，並以黃色及紅色辨別血糖過低或過高等不正常的血糖度數。

強生客戶服務熱線：2735 8262

捐款名單

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support.

我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

150,000或以上

無名氏

\$8,000-\$15,000

FINA CHENG

CZARINA CHUE

呂志剛

陳韻芝

\$4,001-\$6,000

KAREN LAM

POON SAI HIN

徐莉芳

鄧晚嬌

劉成全

\$2,001-\$4,000

KEITH ALAN MARTIN

WONG CHUNG

SALWEEN WONG

馮麗芳

黃淑嫻

黎穗華

\$1,001-\$2,000

LAU WING CHUEN

MAY LEE

NG WAI YUEN

TAM KWOK CHING HARRY

TANG KWOK LEUNG

WONG KWAI FONG DENISE

WONG PARK HUNG DEREK

李筱文

林素英

張佩清

陳寶清

董梅芳

熊浩銘

鄭惠珍

無名氏

\$501-\$1,000

AU FAN MEI LIN

CHAN LAI FUN SELINA

CHAN TSZ FUN

CHAN YIM LING

HUI TOO CHUN

LAI LAI FONG

LEUNG SUM MING

LILY RUMJAHN

MAN YUN YEE

NG KA NAR ANNA

SIU KAM TAI

TSANG MAN WO

WINSOME & CO

WONG CHOI YIP

WONG KAWAI

YU CHUI MEI CATHERINE

朱杏嫦

江羅清

江寶萍

何笑珍

貝秀麗

阮麗影

范進玲

唐玉蓮

容繼榮

許秀英

許桂萍

黃銳波

趙慧華

盧偉基

譚國楨

\$301-\$500

CHENG KING YUK

CHENG LAI KUEN

CHUI MEI YAN

HO PUI LING

JAE KAM TAN

KWAN YEE MEI

LAM CHUN CHUNG

LEUNG SIU FAN

LO MUI LING ELISA

LEUNG PUI LING MANDY

ANNA MIU LAN FU

POON MEI YU

TSE WAI MING, TERESA

WONG SOO NGOR

WONG SUK CHI

YAU FUNG

文鳳英

王培環

王集梓

王鴻瑛

朱少清

余莉珊

吳少蓮

岑裕津

李淑芬

周婉華

周麗娟

冼錦良

馬惠珍

張六妹

梁麗娟

陳毓昀

陳寶雅

麥銘浚

黃少娟

黃美琴

黃景卿

鄧惠萍

\$300或以下

AU YEUNG YEUK LAN

CHAN FUNG

CHAN HAU YI

CHAN KWAI YIU

CHAN LOK KWONG

PEONY CHAN

CHAN PUI CHING

CHAN TAI TAI

CHAN WAI TUNG

CHAN YUK TSANG

CHEUNG MEI KI

CHEUNG FU KEUNG

CHENG SU LUNG

CHOW CHUN

CHOW YU WAI

CHU FUK LUNG WILLIAM

CHU KAI HO

CHUNG LIN CHU

CLEMENT FAN

FONG MAN KIT

FUNG CHUN PONG

HO SIN YEE

HO WAI SUM ANTOINETTE

HUI KIT YING

IP DIK MAN

JANIS CHIU

KAN MAN HA

KAN MUN YEE

KO KIT PING

KONG WING SZE

KWAN OI PING

KWONG MAY WAH EVA

LAM SIU LUN

LEE CHOU WAH

LEE WAI LUN

LEUNG KWOK FAI

LEUNG WAI KIT VICTOR

LEUNG YAU FAN, TIFFANY 司徒陳碧雲夫婦
LI OI LIN 甘永光
LI WOON HO 甘敬堂
LIU CHE SUM 田年嬌
LO SING CHAU 伍舜西
LORIS WOO 朱佩珊
LUI LONG HIN 江永熙
LUI LONG TING 江振威
LYNN TSANG 江煥金
MA KAM CHAK 何佩玲
MAK CHUNG YAN 何國鳳
MAK WING KI 何淑儀
NG LAI CHING 何燕芬
ROWENA NG LAI LING 何麗芬
NG LAI FUN 余莉環
NG WOON KING 吳衍華
NG YIN MUI 吳鳳琮
PANG CHUN WING 吳鎮淞
PANG MO HEUNG 岑棟生
STEPHEN SIU 李灼勳
TAM YAU SHING 李美瑩
TSE YUEN FAI 李桂卿
TUNG KWOK TAI 李純熙
WILLSON IAN ANDRES 李蓮娟
WONG HANG YUK 李龍
WONG HO YEUNG 李懷興夫婦
WONG KIN 李寶貞
WONG MAN WAI SHIRLEY 李榮浩
WONG PIK WA 李鐵
WONG SHUK SUEN 杜威文
WONG SUK WA 杜愛粧
WONG YIN 杜鴻溢
WONG YUK WING 周沃湛
WU YA FANG 周泰生
YEUNG TSOI WA 周翠梅
YEUNG WING TIM 周樹
CHRISTINA YU 林子石
YUEN KA KIU, GABRIELA 林心宗
YUEN KOON CHI 林有明
YUEN MEI YEE 林志坤
YUEN TSOI SIN 林灼球
YUEN TSZ YIN 林美玲
YUEN WAI HO 林桂芳
YUNG MAU SZE 林舜榮
王文梅 林瑞強
王文德 林鳳笑
王仕基 林應璋
王意蕎 冼有來
王德因 冼梅英

姜少華
帥鳳珊
施福澤
段柏雲
紀鴻玉
徐紹聯
徐碧蓮
翁光
袁燦明
馬妹妹
高慶會
高慧容
崔志遠
崔卓熙
崔國基
張彩芳
張彩香
張嬋珍
張樹燦
張顯文
張顯輝
梁妙然
梁李倩群
梁球
梁順明
莫麗詩
許素嬌
連瑞洲
郭淑貞
郭紹金
郭誠儉
陳史澤
陳成
陳佩詩
陳坤儀
陳洪
陳桂蓮
陳彩英
陳敏
陳瑞琴
陳慧珍
陳穎彤
陳蕙煒
陳耀祖
陳艷萍
麥子潔
曾茂香
曾茂娟
湯若霞

馮玉嬋
馮明歡
馮國權
馮鳳玲
黃子球
黃友容
黃正中
黃玉貞
黃有明
黃昌文
黃冠傑
黃冠華
黃惠心
黃惠芳
黃惠蓮
黃雅麗
黃榮
黃鳳貞

黃廣銘
黃影貴
黃燕君
黃濤
黃麗儀
黃寶華
楊就成
楊耀鈞
溫銀嬌
葉容
葉瑞貞
鄒志順
寧惠明
廖忻能
廖啟涂
廖嘉慶
廖潔貞
廖寶珠

趙日東
趙善衡
趙諾賢
劉友琴
劉明基
劉家寶
劉靖之
劉慧蓮
蔡美玲
鄭好妹
鄭志廣
鄭明國
鄭惠玲
鄭禮鳳
鄧昭士
鄧致權
鄧國華
黎嘉儀

盧, 伍月桂
蕭啟璋
駱汝球
謝美華
謝崇光
謝縉德
鍾工杰
鍾麗芬
鍾麗娟
羅春蓮
羅敏
關美蓮
嚴桂英
嚴靜
無名氏

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。



瑞士雀巢 · 營養科研 · 蒙牛生活營養

血糖穩定 體力旺盛

全靠雀巢糖尿病專用營養配方

補充營養、增強體力

血糖更穩定

- 擁有100% 複合性糖份及低升糖指數配方 (GI = 22)
- 或有效穩定餐後血糖
- 優質纖維組合(每杯3.8克), 當中含高達70%水溶性纖維
- 或有助血糖及膽固醇控制

體力更旺盛

- 營養均衡均衡
- 可作小食或代餐, 有助補充營養, 提升體力

營養更豐富

一杯佳膳 (120毫升) (200千卡) 營養已等同

一茶匙 (約4克纖維)

一小片豬扒 (約10克蛋白質)

大半碗飯 (約30克碳水化合物)

全日 900克裝現已上市
價錢更優惠! 購買更方便!

每日一杯
或有助穩定血糖
提升體力



雀巢
Nutren
Diabetes
VANILLA FLAVOURED
DIABETES RESISTANT TO SUGAR

雀巢
Nutren
Diabetes
VANILLA FLAVOURED
DIABETES RESISTANT TO SUGAR

雀巢
Nutren
Diabetes
VANILLA FLAVOURED
DIABETES RESISTANT TO SUGAR

查詢熱線: 8202 9876 www.nestle.com.hk

雀巢 (中國) 有限公司 · 雀巢 (香港) 有限公司 · 雀巢 (台灣) 有限公司 · 雀巢 (泰國) 有限公司 · 雀巢 (馬來西亞) 有限公司 · 雀巢 (新加坡) 有限公司 · 雀巢 (菲律賓) 有限公司 · 雀巢 (印尼) 有限公司 · 雀巢 (越南) 有限公司 · 雀巢 (柬埔寨) 有限公司 · 雀巢 (緬甸) 有限公司 · 雀巢 (泰國) 有限公司 · 雀巢 (馬來西亞) 有限公司 · 雀巢 (新加坡) 有限公司 · 雀巢 (菲律賓) 有限公司 · 雀巢 (印尼) 有限公司 · 雀巢 (越南) 有限公司 · 雀巢 (柬埔寨) 有限公司 · 雀巢 (緬甸) 有限公司

● 2009 香港糖尿聯會慈善馬拉松長跑 ●

本會一年一度的『慈善馬拉松長跑 - 澳門國際馬拉松、半程馬拉松及迷你馬拉松』已於 12月5-6日完滿進行了。

自2002年開始，由籌備委員會主席曾文和醫生率領的慈善長跑隊，至今已第8屆組隊參與，今年總人數達110人，當中包括97名運動員。



星期日清晨5時晨曦未露，但眾運動員精神抖擻地出發，準備熱身後起跑作賽。在比賽過程中，澳門運動場周邊已充滿一片熱鬧景象。不少觀眾齊為參加者歡呼鼓掌，場面非常熱鬧。馬拉松全程跑經澳門、氹仔及路環各點。本會的參加運動員當中，成員包括：

聯會委員、醫護人員、糖尿病友、贊助機構職員及聯會友好等善長。眾人均希望透過積極參與長跑運動，喚醒身邊朋友以至公眾對健康及預防糖尿病的關注。

97位運動員的參與組別：

馬拉松 (42公里)	: 10 位運動員
半程馬拉松 (21公里)	: 25 位運動員
迷你馬拉松 (CA 6.5公里)	: 62 位運動員

今次活動得以順利舉行，全賴各善長的身體力行及捐款、義工及贊助機構同事的鼎力支持。盼望明年『2010慈善馬拉松長跑』再獲各善長及友好的全力支持及積極參與。

特別鳴謝：

- 籌備委員會主席曾文和醫生
- 新世界第一渡輪服務(澳門) 有限公司(新渡輪澳門)
免費提供全體運動員及工作人員之來回《香港 <=> 澳門》船票

贊助機構 (排名按英文名順序排列)：

1. Abbott Laboratories Ltd (Diabetes Care)
美國雅培製藥有限公司
2. Abbott Laboratories Ltd (Nutrition)
美國雅培製藥有限公司
3. Bayer HealthCare Limited
拜耳醫療保健有限公司
4. Eli Lilly Asia, Inc.
美國禮來亞洲公司
5. Merck Pharmaceutical (HK) Ltd.

默克藥業(香港)有限公司

6. Nestlé Hong Kong Ltd.
雀巢香港有限公司

7. Novo Nordisk Hong Kong Limited
諾和諾德香港有限公司

8. sanofi-aventis Hong Kong Limited
賽諾菲安萬特香港有限公司

● 2009 抬轎比賽暨慈善嘉年華 ●●●●●●●●●●

一年一度的抬轎比賽暨慈善嘉年華於11月15日(星期日)在山頂明德國際醫院舉行。聯會作為其中一間的受惠機構，很榮幸亦獲邀參與是次的嘉年華，並負責義賣氫氣球的攤位。當天雖然下著毛毛雨，加上風勢強勁，但仍無阻義工們的熱情。經過一整天的落力銷售，籌款成績美滿。在此，我們感謝當天曾協助的每一位義工。除此，部份氣球由香港綵球創作工房(Balloon Art Workshop)贊助，特此鳴謝。



● 講座及活動剪影 ●●●●●●●●●●

為了讓更多病友及糖尿病關注人士認識、控制及預防糖尿病，聯會舉辦了不同形式的活動，下面是一些活動的片段：

公開講座



糖尿病的治療良方

18/10/2009

林兆豐內分泌科專科醫生給我們講解治療糖尿病的良方及自我好好控制血糖水平的重要性。



營養師講座



認識食物標籤

31/10/2009

余思行營養師 細心地為我們解讀食物包裝盒上的每個項目，並指導糖尿病友多加注意相關食物標籤對病情影響的重要關係。

認識運動治療



運動教室講座

12/12/2009

阮伯仁教練 具體地介紹運動治療的理論及實踐的竅門，讓各聽眾可按自身生理條件、個人喜嗜享受運動帶來的治療效果及樂趣。

在此，謹代表聯會感謝林兆豐醫生、余思行營養師、阮伯仁教練從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

「全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動」

由香港糖尿聯會主辦，灣仔環保健康動力協辦的「全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動」已於2010年1月16日假灣仔修頓室內場館舉行，旨在提高糖尿病患者和大眾對控制膽固醇低水平重要性的認識和關注。

當日活動內容豐富，除了有醫護人員即席為參加者（包括糖尿病患者和大眾）免費檢查血壓、血糖和膽固醇外，還安排了由糖尿專科醫生及營養師主講的教育講座。另有藝人朱咪咪女士、陳錦鴻先生到場唱歌助興，以及瑜伽及太極表演。

活動報名情況踴躍，名額於招募初期已火速爆滿，我們亦正準備把此項活動資料呈交健力士世界紀錄大全，申請打破「於24小時內最多人驗血糖及膽固醇」的項目。

活動能夠順利完成，有賴各界的支持及協助。在此，香港糖尿聯會除了多謝各參加者的支持外，亦衷心多謝以下單位，包括：

- 協辦團體「灣仔環保健康動力」
- 贊助機構「美國輝瑞科研製藥有限公司」
- 主禮嘉賓—安老事務委員會主席梁智鴻醫生、灣仔區區議員李均頤議員、香港醫院藥劑師學會會長蘇曜華先生、美國輝瑞科研製藥有限公司香港及澳門區總經理梁國強先生
- 見證人一廖建平會計師、王陶村醫生、陳慧敏會計師
- 表演嘉賓—藝人朱咪咪女士、陳錦鴻先生、瑜伽導師潘舍玫教練以及葉秀珍武術學會
- 聖約翰救傷隊
- 所有的工作人員及超過100名義工

左起：李均頤議員（灣仔區區議員）、馬青雲醫生（香港糖尿聯會副主席）、梁智鴻醫生（安老事務委員會主席）為是次開幕典禮擔任主禮嘉賓。



左起：廖建平會計師（廖建平會計師事務）、王陶村醫生（社團診所醫生協會主席）、李均頤議員、馬青雲醫生、楊鐸輝醫生（香港糖尿聯會主席）、蘇曜華先生（香港醫院藥劑師學會會長）、梁國強先生（美國輝瑞科研製藥有限公司香港及澳門區總經理）、陳慧敏會計師（畢杜楊會計師行）於台上慶祝是次活動有望刷新健力士世界紀錄，最後由楊鐸輝醫生敲響銅鑼，宣佈整日活動圓滿結束。



活動場面熱鬧，亦有望打破由菲律賓於2008年3月創下的健力士世界紀錄，當時完成檢驗血糖及膽固醇水平的參加者數目分別為527名及503名。



● 飲茶點揀精靈 D, 下午茶點食至精明 ●

註冊營養師 李奕嫻

上茶樓是香港人生活的一部份，怎樣才是精明選擇真是一個傷腦筋的課題，今期茶館特別邀請28位糖友填寫他們慣常的點心選擇，由我作分析，實行教大家算一算。至於價廉物美的下午茶，28位糖友亦有不同的選擇，但亦要識揀「適」食先得，等我為大家送上實用小貼士。

綜合二十八位朋友的點心紙，多數都選了粥、腸粉，蒸飽及蒸餃 😊。也有不少人次喜歡吃香口的煎炸點心 😊，首名選擇是鮮蝦腐皮卷 😊。還好，極少數的朋友選了動物的“手手”“腳腳”或是“肚子內的五臟六腑 😊”。有一半的朋友記得點了1碟菜 😊。平均點心碟數為1人2碟，最多的是2人叫了8 碟點心作午餐！



請讓我與大家分享一條叫點心的方程式:-

- A. 人數 $\times$ 2 碟, 1 半是五穀點心,
1 半是 (肉類點心 + 1 碟菜)

例如: 3 人 $\times$ 2 碟, $\Rightarrow$ 6 碟:

3 碟五穀點心 + 2 碟肉類點心 + 1 碟菜

如: **五穀點心**

鮮肉雞飽仔

竹笙珍菌腸

皮蛋瘦肉粥

肉類點心

瑤柱菜苗餃

蝦餃皇

白灼菜遠

- B. 1 人 $\times$ 2 碟: 共1碟五穀點心 + 1 碟 (肉類點心 或 菜)

如: 碧綠帶子腸 + 時菜鯪魚球 或
魚片牛肉粥 + 蠔油芥蘭 (少蠔油)

- C. 6 人以上的方程式:

人數 $\times$ 2 碟,

1 半是五穀點心 + 1 半是 (肉類點心 + 2 碟菜)

如: 7 人 $\times$ 2 碟 $\Rightarrow$ 14 碟:

7 碟五穀點心 + 5 碟肉類點心 + 2 碟菜

休閒下午茶餐 (2pm-6pm)	豐盛下午茶餐 (2pm-6pm)	超值下午茶餐 (2pm-6pm)	特式下午茶 (2pm-6pm)
豉汁蒸三文治/吞拿魚三文治 \$13	每款:13 元	每款:20 元	每款:25 元
豉汁蒸三文治/吞拿魚三文治 \$16	香茅雞扒/香茅雞中翼	鮮果什果沙律	什錦炒烏冬
法蘭城牛肉/火腿吞拿魚西多 \$18	沙爹牛肉/上湯牛腩	火腿鮮果沙律	黑椒雞扒意
火腿滑肉/雞仔燴飯 \$18	菜膽北菇時菜煎蛋	牛扒鮮果沙律	干炒三絲米
豬扒飽沙爹牛肉/魚柳飽 \$18	炸菜肉絲/雪菜肉絲	雞絲鮮果沙律	時菜野菌炆米線
公司油/清味煎肉 \$20	回鍋肉/五香肉丁	魚柳鮮果沙律	干炒牛柳絲炒意
雞絲雙蔬配沙爹絲 \$20	餐內煎蛋/火腿煎蛋	雞翼鮮果沙律	特色五香肉丁炒飯
豬扒/牛扒/雞扒/魚柳 \$20	配雞/米粉/通粉/米線	豬扒鮮果沙律	泰式炒飯
配蛋/火腿/豬扒/餐內/回鍋 \$20	配咖啡或茶加 4 元	配咖啡或茶	印尼紅醬炒飯
配咖啡或茶 (果汁/凍飲加 2 元)	(果汁/凍飲加 6 元)	(果汁/凍飲加 2 元)	配咖啡或茶 (果汁/凍飲加 2 元)

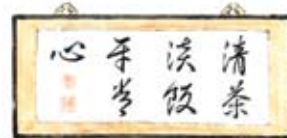
至於茶餐廳下午茶餐，我發現朋友們有些‘健康’的誤會，好的食材混了不必要的醬！有些朋友選了沙律、吞拿魚三文治、沙爹牛肉麵，沙律醬其實是含70-80%脂肪，沙爹醬也有20-30%脂肪，是高油、高糖、高鹽的。健康的吞拿魚及牛肉經混上沙律醬及沙爹醬也被扣上高脂肪的帽子。幸好只有很少的朋友選了一些含高脂肪的肉類如餐肉、腸仔、牛腩及咸牛肉。

很多朋友也喜歡叫咖啡及奶茶，花奶及植脂奶的脂肪較多，1杯裡已有相等於1茶匙油的脂肪了。

我的選擇是：

1. 單拼三文治，如火腿三文治
2. 菜膽北菇米粉 / 通粉 / 米線
3. 炸菜肉絲 / 雪菜肉絲米粉 / 通粉 / 米線
4. 時菜野菌炆米線

配檸檬茶 / 檸水 走甜 加自己帶的代糖；
或配咖啡 / 奶茶 少奶走甜 加自己帶的代糖



●何謂低升糖指數飲食 ●●●●●●●●●●

註冊營養師 鄭家燕

相信很多有經驗的糖尿病患者平常生活中都會發現，雖然懂得計算及交換食物中的醣質份量，但無論計算有多精確，餐後的血糖亦可能會出現一些偏差。當中雖然有很多不同的因素，例如不同的活動量、生病、藥物、情緒以至生理變化亦可影響血糖的指數，但除此之外，同等醣質份量的食物，如果食物的升糖指數(GI)的不同，以及進食時配合了不同的食物，亦會影響餐後血糖的指數。所以，如果能了解多些有關GI的意義及用途，並在生活中實踐，就能更有效幫助我們控制血糖。

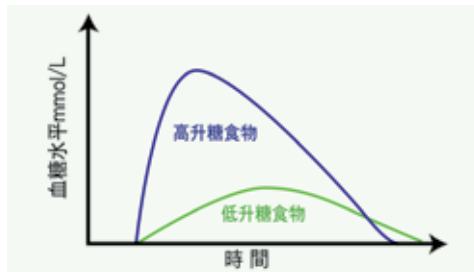
什麼是GI?

GI 即是Glycemic Index: 升糖指數(又稱血糖生成指數)。

GI是用來量度各類含碳水化合物(醣質)的食物在進食後對血糖影響程度的數值，從而表示食物對血糖的影響。

正常來說，食物中碳水化合物在消化道分解後，最後成為葡萄糖進入血液中，血糖便隨即上升。但由於食物中的碳水化合物種類不同，轉化成葡萄糖的速度亦有不同，以至血糖上升的速度不同。另外，在進食時配合了不同的食物，亦影響葡萄糖轉化的速度，所以出現血糖不一的情況。比說高GI的食物比較容易消化而轉化成葡萄糖，所以容易出現高血糖，相反，低GI的食物轉化速度較慢，血糖升幅自然比較少。

高、低GI食物對血糖水平影響快慢及幅度的比較。(見下圖)



如何計算GI?

升糖指數(GI)是指50克碳水化合物的食物與50克葡萄糖2小時在體內血糖反應水平的百分值。

$$\text{升糖指數(GI)} = \frac{\text{進食一種50克碳水化合物的食物2小時 血糖反應線下的面積}}{\text{進食50克 葡萄糖* 2小時血糖 反應線下的面積}} \times 100$$

*可用50克白方包所對照

葡萄糖的指數為100。而同樣是50克碳水化合物的其他食物如白米、麥片等所引起的用血糖升幅是各有不同。

以按照不同食物對血糖的影響，如以葡萄糖作對照，食物的GI可分類為三種等級。

高GI的食物:GI ≥70 中GI的食物:GI 56-69 低GI的食物:GI ≤55

各種食物的升糖指數 (GI)			以葡萄糖作對照
食物種類	低GI (55或以下)	中GI (GI 56-69)	高GI (70或以上)
米飯	糙米、黑米	紅米飯、糙米飯	糯米飯、白飯
粉麵	粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵	烏冬	普通小麥麵條
麵包	裸麥粒麵包(Pumpernickel)	比得包 (Pita bread)、牛角包	白麵包、饅頭
早餐穀物	全維麥 (All bran) 瑞士營養麥 (Alpen Muesli) 燕麥糠 (Oat bran)	提子麥維粟米片 (Raisin Bran)、 Special K	粟米片、卜米、可可米
根莖類	粟米、魔芋	蕃薯、連皮焗薯	薯蓉、南瓜
糖類	果糖、乳糖、糖醇	蔗糖、蜂蜜	葡萄糖、砂糖、麥芽糖
奶類	脫脂/低脂奶		
生果類	橙、蘋果、雪梨、提子、奇異果、 沙田柚、士多啤梨	蜜瓜、香蕉、 木瓜、芒果	西瓜、荔枝、龍眼
豆類	黃豆、綠豆、眉豆、紅腰豆、扁豆類	焗豆	

資料來源：中國食物成份表 (食物的GI可能因各國不同食物來源地而有所不同)





什麼是GL?

雖然GI可以反映該食物對血糖的影響，但食物中所含碳水化合物之多寡更直接影響血糖水平，所以衍生了另外一種數值GL (Glycemic Load 升糖負荷) 來預測實際攝取的碳水化合物對血糖水平的影響。

升糖負荷 (GL) = GI x 攝入的實際碳水化合物含量(克)/100

GL > 20 為高 GL 11-19 為中 GL < 10 為低

但由於使用時比較困難，所以比較少人使用。

低GI飲食有何好處？

由於低GI的食物轉化葡萄糖的速度較慢，餐後血糖的升幅自然相對較少，就能更有效控制血糖，降低糖尿病併發症的風險。除此之外，低GI食物的另一個好處，是它給我們的飽足感，可以延遲饑餓感發生的時間，從而幫助控制體重。現今已經有很多研究指出低GI飲食能幫助控制血糖，美國糖尿病協會亦在2008年提出了低GI飲食對糖尿病的好處。

如何使我們分別出那些食物GI的高低？

食物的形態及不同的營養成份，都影響升糖指數，例如：

- 1 糖類含量：**食物中糖類含量愈高，GI愈高。例如，香蕉所含的糖類比草莓多，因此，GI值就會較高。另外，若以同屬糖類的砂糖和果糖來做比較，砂糖為兩個分子葡萄糖，GI值約為果糖的三倍，因此，果糖可算是低GI的食物。
- 2 糖類種類：**糖類可分為直鏈類型和支鏈類型，GI各有不同。直鏈型的葡萄糖分子直線結合，難以分解，GI較低，相反，支鏈類型的較易分解，此食物黏性大及易糊化，例如糯米，GI較高。
- 3 纖維量：**纖維量愈高，GI愈低。例如由於蔬菜的纖維質較高，GI普遍較低。應留意膳食纖維可分為水溶性及非水溶性，由於水溶性纖維的黏性高，能有效延緩葡萄糖的消化和吸收的速度，所以一般高水溶性纖維的食物，例如麥片、豆類的GI較低。而非水溶性纖維

的黏性雖低，但其粗糙纖維亦可阻擋酵素的消化作用，所以GI亦較低。但需留意一些經過精製磨坊的高纖維食物，因缺乏粗糙纖維已不能阻止酵素降解，所以跟低纖維食物的GI分別不大，例如麥方包及白方包的GI相約。

- 4 蛋白質含量：**因蛋白質可降低胃的排空率及消化率，所以蛋白質食物GI較低。例如牛奶、乳酪等高蛋白質食物有較低GI，又例如有較高蛋白質的通心粉，其GI比普通的麵條為低。
- 5 脂肪質含量：**同樣，脂肪質可降低胃的排空率及消化率，所以含脂肪質食物的GI較低。例如較高脂肪的全脂奶的GI比脫脂奶為低。但必須注意攝取過量脂肪會引致超重及其他心血管疾病，反而會影響整體糖尿病的控制，所以應留意脂肪的份量及選擇較佳的脂肪，避免含高飽和脂肪及反式脂肪的食物。
- 6 酸鹼值：**酸鹼值較低的食物，GI也較低。
- 7 烹調及加工：**烹調及加工越長，GI愈高。例如煮米一分鐘GI為46，煮六分鐘GI為87。另外，顆粒愈小，GI愈高。例如整粒小麥GI為41但麥粉為65。又例如即食麥片的GI比純麥片高。
- 8 生熟程度：**食物愈成熟，GI愈高。例如青香蕉GI為30而熟香蕉GI為52

如何有效運用GI來控制糖尿？

中國以農立國，我們最常吃的食物也是米飯、粉麵等較高GI的食物，但這些食物亦是供應人體最重要的能量來源，維持人體健康的基本物質，所以是必須吃，亦肯定能吃的。其實，只要能配合一些低GI的食物一起進食，就可改變血糖吸收的速度(變成較低GI)。所以只要能把握每次的食量及選擇更合適的食物品種、更合理的配搭及更恰當的烹調方法，血糖就能得到更有效的控制。

以下介紹一些飲食的建議

- 如進食單一食物時，盡量選擇低GI食物。
例如：脫脂/低脂奶、脫脂/低脂乳酪
- 如選擇了高GI食物，適量地配搭也可使這餐變成低GI餐。
請參考往下資料
- 控制高GI食物的份量
跟據營養師安排的餐單份量
- 必須維持健康均衡的飲食
依照三低一高的基本飲食原則

以下是一些飲食的小提示：

如何將一餐米飯、粉麵等較高GI的食物配搭成低GI餐？

- 加些高纖維食物例如多進食蔬菜
- 替換較高蛋白質的粉麵例如意大利粉
- 替換些粗纖五穀如黑米、紅米、純麥
- 替換些豆類例如紅豆、黃豆
- 加些適量肉蛋魚類，最好將每天需要的份量平均分配在每一餐內
- 如沒有超重或體重過輕的人士，可酌量加適量的油份或少量的果仁。但必須注意用油的份量及選擇較佳的油份。

以下還有一些飲食的小提示：

- 每餐都要有種低GI食物
- 減少單一進食高GI食物
- 多吃含多纖維的食品
- 選擇全麥食品
- 多吃粗纖主糧
- 多吃豆類食品
- 吃新鮮水果而不是果汁
- 盡量不吃加工過度及烹調過度的食品
- 自己煮食時應避免將食物切得太仔細
- 低GI食物不等於可以隨意食用
- 低GI食物雖然對血糖影響較輕，但不等於一定健康。因高脂肪食物往往有較低的GI，多吃無益。

總括來說，低GI膳食不等為低糖質飲食，進食時應注意主食的總量、食物的配搭，更要注意主食的纖維含量，減少壞脂肪的攝取，依照營養師的餐單安排，均衡的飲食便能以達至理想的糖尿控制。

如欲知更詳盡的資料，可瀏覽

<http://www.glycemicindex.com/> 及 諮詢您的營養師

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

關注血壓人士注意

理想的血壓水平應少於
120/80 mmHg*

DIOVAN® Co-Diovan®
全球銷量第一的ARB*



EXFORGE
Amlodipine/valsartan

最新2合1療法，結合全球銷量第一的ARB 和 CCB*



ARB: Angiotensin Receptor Blocker 血管緊張素II受體拮抗劑
CCB: Calcium channel Blocker 鈣通道阻滯劑
* 世界：藥用雜誌 10 (2011)
European Heart Journal (2011) 32 1462-1506
WHO Data May 7-10, 2011

DIOVAN®, CO-DIOVAN® 和 EXFORGE® 乃醫生處方藥物，
請向您的醫生或藥劑師查詢

NOVARTIS
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
27/F, Novartis House, 511 Gloucester Road,
Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2202 1000 Fax: (852) 2202 1001

HKC-EXP-A377-0946



● 健健康康過虎年 ●

註冊營養師 丁浩恩



年糕年糕「年年高」、「煎堆碌碌、金銀滿屋」。農曆新年將至，美食當前令人垂涎三尺、當親友聚首一堂祝賀年新，少不免一同享受賀年食品。從營養師的角度來看，糖尿病的治療飲食應有多方面的考慮。我們每天的進食次數，每餐的醣份、脂肪及蛋白質的分佈，以及食物的選擇都應按照營養師的治療飲食建議，這樣才可達理想的血糖目標。

我們雖然可以選擇一些升醣指數較低的食物來控制血糖，但也不可忘記計算每種食物所含脂肪及醣質的份量，這樣才可達至“重質又重量”的糖尿病飲食原則。而糖尿病患者要更加注意均衡飲食，避免過量進食。如果不小心控制飲食的話，會很容易致肥及影響血糖控制。大多數的賀年食品都是高糖、高脂肪和高熱量的，如糖冬瓜、糖蓮子、糖椰絲、油角、煎堆、笑口棗、煎蘿蔔糕及煎年糕等賀年食品最好不要吃太多。大家亦可選一些較健康的賀年小食，如杏脯、提子乾等天然乾果和不經油炸或鹽焗的果仁等，這樣可大大減少脂肪及醣份的進食量。糖尿病患者飲用含酒精飲時更要加倍小心，因酒精會使血糖控制時低時高，而大量飲用更會引至血糖過低，尤其要避免空腹喝酒和避免飲甜酒及烈酒。請盡量依照營養師給你定下的治療飲食計劃去選擇食物。祝大家有個愉快又健康的農曆新年，萬事如意，心想事成！

賀年食品營養成分

賀年食品	分量	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	醣份 (克)
椰汁年糕	1件(60克)	199	6.3	36
油角	2件(細)	184	9.6	22
芝麻湯圓	2粒	160	7.6	20
黃金糕	1件(60克)	143	6.6	20
糖蓮藕	2片	120	0.4	26
笑口棗	1粒(約12克)	62	3.6	6.5
煎蘿蔔糕	1件(60克)	103	6.8	6.1

資料來源：Qualigenics Diabetes Centre manual analysis

營養師的提示：

兩件椰汁年糕 = 一滿碗飯的醣份

四粒芝麻湯圓 = 兩片麵包的醣份

兩件油角 = 四匙茶油

三件煎蘿蔔糕 = 兩湯匙飯的醣份

● 餐後血糖的重要性 ●

內科醫生 林景欣

血糖控制不佳可引起併發症，包括神經病變，視網膜病變，腎功能受損，心血管疾病和截肢。研究發現，在控制高血糖與糖尿病有關的危險因素大大減少1型或2型糖尿病患者的併發症出現。美國糖尿病協會(ADA)建議維持三個月平均指數(糖化血紅蛋白，HbA1c)於7%以下。

餐後血糖的要求

健康的人餐後血糖水平很少超越7.8mmol / L，而且血糖水平通常會在進食食物2至3小時後回到基礎水平。自我監測血糖是目前最佳評估血糖水平的方法，大部分糖尿病協會都建議餐後2小時血糖不超過7.8mmol / L。

餐後血糖與整體血糖水平的關係

空腹血糖達到5.6mmol/L以下的人，只有64%的HbA1c可以達到7%以下。但當餐後血糖達到7.8mmol/L以下的人，有94%的HbA1c可以達到7%以下。祇控制空腹血糖通常不能實現HbA1c少於7%的目標，控制餐後血糖是必要的。

餐後血糖與糖尿病併發症的關係

餐後血糖於視網膜病變，冠狀動脈疾病，心肌梗死，心血管疾病死亡率和突然死亡率顯示很強的相關性。餐後高血糖是有害的，應適當的處理。

餐後血糖於懷孕期間的重要性

比較單獨控制空腹血糖，同時控制空腹和餐後血糖減少巨大胎兒，新生兒低血糖和剖宮產子的風險。在懷孕期間，建議餐後2小時血糖建議保持低於7mmol / L。

控制餐後血糖的方法

- 1) 進食低升糖指數的食物
- 2) 餐後進行適當的運動
- 3) 藥物

GLPI模仿物、DPP-IV抑前劑、α-葡萄糖苷酶抑制劑及速效胰島素都是特別針對餐後血糖控制的藥物。

總括而言，同時控制空腹和餐後血糖是有益和可行的。



荒「糖」天使

● 出外用膳小錦囊 ●

糖尿病資深護師 梁心銘

糖尿病人和普通人一樣需要調節飲食，為了健康，不良的飲食習慣就要改善，飲食應以少糖、少油及清淡味道為主，不但可以使血糖、血脂和血壓等趨於穩定，更可以令病情容易受控。

糖尿病人應盡量避免頻密出外進食，因為酒樓飯店、粉麪店、快餐店在烹調時傾向用較多油、鹽及調味料而缺乏纖維素。若用膳的餐廳較少健康菜式供選擇，便應避免光顧。

飲食調節小貼士

- 1) 均衡飲食，保持定時定量之良好習慣
- 2) 減少進食動物脂肪和油炸食品
- 3) 減少糖類食品
- 4) 進食適量之醣質食物
- 5) 多食高纖維食物
- 6) 選用較少調味品及低鹽之烹調方法
- 7) 細嚼慢嚥，能增加飽足的感覺

酒樓

- 白飯加餸比炒飯攝取較少油、脂肪和卡路里。
- 清蒸、白灼、烤或焗等烹調菜式亦是較健康的選擇。
- 到酒樓用膳，蒸點心(少肥膏)，腸粉走甜醬油，粉麵去濃芡汁都是好的選擇。
- 若連小炒都鋪滿油，用熱水去掉餸菜表面的肥油，亦不失為好方法。

快餐店

- 過量醬料不單加添味道，還有大量脂肪及鈉質，只宜輕嚐。
- 要求醬汁與主食分上更是明智之舉。
- 焗薯、烤雞既香又脆，更比炸雞、薯條減少大量油份。
- 飲用清湯又何妨，忌廉羅宋說聲不。
- 飲品少奶皆可口，「淡奶」內藏高脂肪。
- 無糖汽水可選用，其他飲品可加代糖添美味。

- 以全麥麵包、新鮮蔬菜、肉類製成的三文治肯定健康、滋味又均衡。

粉麪店

- 少用辣油、熟油、蠔油，食出食物真鮮味。
- 雲吞、魚球湯粉麵多好味，加埋油菜更均衡。

飲宴

- 預先在正常晚餐的時間進食適量的醣質，防止出現血糖過低的現象。
- 飲宴期間應選用適量肉類，多吃蔬菜，避免甜品。
- 切忌空肚飲酒，最好在進餐期間或餐後品嚐少量。

總括而言

出外進食應：

- 選擇簡單及有瓜菜類的菜式
- 避免甜酸餸菜/獻汁、油炸、有麵包糠或麵粉的食物
- 盡量選取以焗、燒、蒸、白灼烹調的菜式
- 西式焗飯和意粉加添了大量醬汁，轉換可將醬汁及主食分上的款色好好多。

回家用膳時則應：

- 選取較清淡的菜式
- 調味以清淡、少鹽為原則
- 可選用香料/配料，如薑、蔥、蒜頭、芫茜、花椒、八角、檸檬、果皮等來增加食物香味

另外：

- 患者應將全日食物量適當分配
- 多餐少吃
- 避免「留肚」至下一餐
- 至於全日進食的總份量，則應取決於患者的體重及活動量的多寡

糖尿病資深護師 古慧娟

假若你的血糖未如理想，作為糖尿病患者的你，有什麼可以
做呢？首先就要檢討自己的飲食習慣，看看是否還有改善
的空間。飲食控制是對抗糖尿必要的元素。其實不少糖尿
病患者對「戒口」都存有一些誤解，他們有些慢慢演變
為採取放任的飲食態度 - 「食咗先算」；有些則過分壓制
等。其實「戒口」可看成「健康飲食原則」，學懂選擇及
換算也可享受其樂趣。糖尿科護士及營養師可提供有關建
議，儘快向他們請教。

運動對血糖控制也極為重要。適當的運動除可控制體重及血糖外，還可以減低細胞對胰島素的抗拒。如果你沒有運動的習慣，請立即制訂一套適合自己的運動計劃及目標，主動積極參與控制糖尿。

所謂「知己知彼」，自我家居血糖檢測可提供重要的資料，給自己及醫護人員去了解血糖情況。例如：餐後血糖高，患者應重估飲食內容。認清問題所在，找出合適的生活方式及治療計劃，達成長遠的控制目標。

如果你的血糖持續高企，除可反思一下自己的飲食及運動習慣作出調較外；還應看看是否根據醫囑定時定量服用藥物。當然要增加血糖檢驗次數，將數據與醫生商討，找出適合的治療方案。有你的參與與醫護人員的配合，高血糖很快會離你而去！

全新

ACCU-CHEK® Performa 卓越血糖機

全能監測 睿智卓越

測試**金**標準 從「**金**」開始
試紙獨有6道**金**電極 準確易用

極速測試
5秒便有結果

極少血量
只需0.6微升極少血量

值得信賴
提升濕度及
溫度測試範圍

自動檢查
自動智慧系統檢查
試紙功能

一目了然
試紙獨有「Y」型紫血
窗口設計

加入羅氏之友
可享永久保養

屈臣氏藥房、萬寧配藥處及各大特約經銷藥房有售
查詢電話：2485 7512

ACCU-CHEK®
德國百特 選擇精確

● 美味遊樂園 ●

糖尿病科資深護師 蘇德宜

遊戲一：唱遊動作題

齊來拍手打拍子，用打油詩形式唱出以下「消渴食譜」兩次。

來吧！ 一、二、三、四 >>>

消渴食譜

糖宜

少甜少鹽又少油，每餐五穀要入口；
菜肉果奶都要有，均衡飲食營養夠；
細看標籤醣鈉油，飲食換算要遵守；
如果仍然未足夠，綠葉菜蔬好幫手；
萬一多吃超標後，血糖監察運動救；
同時謝絕煙酗酒，糖尿飲食也可口。

(重唱一次)

遊戲二：美味配對題

左列為題目，請從右列項目中配對正確答案。

- | | |
|---------------------------|--|
| () 升糖指數 (GI值) | 1. 升糖指數 (GI值) 為 100 |
| () 碳水化合物 (Carbohydrates) | 2. 升糖指數 及 碳水化合物含量也屬低水平 |
| () 香蕉一隻 (大) | 3. 升糖指數 (GI值) 為 70， 碳水化合物 約50g (5份) |
| () 2.5片白方包 (連皮) | 4. 升糖指數 (GI值) 為 46-52， 碳水化合物 約50g (5份) |
| () 200克重 意粉 (1.3碗) | 5. 碳水化合物 約27g (2-3份) |
| () 綠葉蔬菜 一碗 | 6. 即身體對不同食物所提升血糖的快慢指數，100為最快 |
| () 15克 葡萄糖 | 7. 治理低血糖的首選 |
| () 50克 葡萄糖 | 8. 主要來自五穀類、豆類、奶類、根類蔬菜、水果及糖類食物 |

遊戲三：IQ思考題

謎語題：

麻屋子，紅帳子，
內裡住着白胖子。
(猜一植物科食物)

IQ智慧題：

哪一種食物日日都是歡欣快樂？
(提示：黃豆製品)

荒「糖」天使

● 郊遊樂 - 迎春節 (香港濕地公園) ● ● ● ●

貓頭鷹

相信大家近年來亦關注到全球暖化的問題，我們正面對天氣愈來愈熱的天氣。現代文明的發展，的確帶給我們有非常方便及富足的都市化生活；但與此同時，人類所衍生的工業化背後，大量燃燒石油和煤等化石燃料，排放大量二氧化碳；令到大氣中溫室氣體的濃度增加，導致太陽熱能囤積在大氣層中，加劇溫室效應，形成地球溫度持續上升，所以地球先生也發『熱病』了！

為了未來的好日子著想，珍惜地球資源，保護天然環境。就從今個新春開始實踐『關注環保，由『我和你』開始』。茶館介紹您到香港濕地公園走一走，感受一下大自然的氣息。



香港濕地公園入口



沿途輕鬆易走



備有各種植物及鳥類之介面



在環境良好的紅樹林中，才發現『秋茄樹』



彩藍色的『豆娘』，你見過未呢？



靜心地觀看，您會發現鷺鳥、翠鳥、和黑臉琵鷺

香港濕地公園集生態系統、保育教育及自然護理、旅遊等用途於一身的自然濕地公園，實在是讓我們除了到郊外舒展筋骨、呼吸新鮮空氣外，亦提供相關主題及消閒的好地方。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



「邦維亞」或能有效增加骨質密度，或有助重建骨骼及減低骨折。

凡服用「邦維亞」人士，成功登記免費服務，即可獲贈\$20禮券。

香港及澳門藥房均有代售

「邦維亞」熱線：2733 4675 www.bonviva.com.hk

參考相關資料：

香港濕地公園 網址：

<http://www.wetlandpark.com/tc/index.asp>

香港濕地公園（教學資料）網址：

http://www.wetlandpark.com/tc/download/booklets_education_factsheets.asp

港燈（恆電錦囊）網址：

http://www.heh.com/hehWeb/CommunityAndEducation/EnergyEfficiencyAndConservation/SmartTipsforEnergyEfficiency/Index_zh.htm

中電集團－社區教育 網址：

<https://www.clpgroup.com/SocNEnv/Env/EnvEdu/Pages/EnvironmentalEducation.aspx>

香港天文台 網址：

<http://www.hko.gov.hk/contentc.htm>

交通資料：

香港鐵路公司網址：

<http://www.mtr.com.hk>

公共小型巴士路線資訊網址：

<http://www.i-busnet.com/minibus/>

九巴 KMB網址：

<http://www.kmb.hk/tc/service/hotline.html>

如需要進一步協助，您可在辦公時間致電九巴顧客服務專線 (852) 2745 44 66

新世界第一巴士網址：

<http://www.nwstbus.com.hk>

如需要進一步協助，您可在辦公時間致電：

城巴顧客服務專線 (852) 2873 0818 或

新巴顧客服務專線 (852) 2136 8888 查詢。



Lantus® SoloStar® 理糖適® 胰島素筆

針幼·易用·不覺痛，比一般驗血糖針幼30%*

及早使用胰島素療法 或有效減低併發症風險*



理糖適® 乃醫生處方藥物，請即向醫生查詢

1. J. Rosenstock et al. Diabetes Care 2001;24(10):1450-2. <http://www.tddiabetes.com/clinicaltrials/monographs/1002&at=1450>, accessed on 11 Aug 2009. 2. A. Clarke et al. Expert Opin. Drug Deliv. 2007;4(2):165-174. 3. http://www.lantus.com/product_info.html, accessed on 10 Aug 2009. 4. http://en.wikipedia.org/wiki/Insulin_pen, accessed on 11 Aug 2009. 5. SM Nathan et al. Diabetes Care 2008;31(2):1-11.

寶諾安萬特香港有限公司
香港銅鑼灣告士打道311號皇大座2504-2511室
電話: (852) 2506 8333 傳真: (852) 2506 2637
網址: www.sanofi-aventis.hk

sanofi aventis



● 香芋紅豆糕 ●

英國註冊營養師 許綺賢編

材料

芋頭	160克
紅豆	2湯匙(乾計)
糖	3平湯匙
脫脂奶粉	3平湯匙
糯米粉	半杯
粘米粉	半杯
水	1杯
乾椰茸	3湯匙(15克)

製法

1. 紅豆用清水浸2小時；放入煲中煲至稔，隔去水份待用。
2. 芋頭刨絲放入大碗內，加入糯米粉、粘米粉、奶粉及糖，攪勻，加入水拌勻，放入掃了油的6" x 6"方型糕盆，中猛火蒸30分鐘。
3. 待冷卻切成16件，沾上椰茸便成。

營養成份

1. 每件營養成份：67卡路里1.4克蛋白質，14克碳水化合物，0.7克脂肪。
2. 每件可以換算3塊咸餅乾

美味遊樂園答案：

遊戲二： 智慧配對題

()由上至下為---- 6, 8, 5, 3, 4, 2, 7, 1

遊戲三：

IQ思考題 謎語題---- 花生

IQ智慧題 枝竹 (同音：知足常樂)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Januvia 健諾胰™
(sitagliptin, MSD)

關注血糖·全新道路

全新DPP-4抑制劑有助降低糖化血紅素HbA1C，
適合關注血糖人士服用，幫助達到理想控糖目標*。

控糖熱線：3971 2924
<http://dpp4i.msd.com.hk>

* 你的醫生將會與你一起制定個人控糖目標，
並需配合醫生建議的飲食及運動。

MSD 美國默沙東藥廠有限公司

重要提示：藥物與食物及酒精會一同使用而產生反應。服用前請先諮詢醫生或藥劑師。藥物可能與某些人特別容易服用的藥物產生反應。服用前請先諮詢醫生或藥劑師。藥物可能與某些人特別容易服用的藥物產生反應。服用前請先諮詢醫生或藥劑師。藥物可能與某些人特別容易服用的藥物產生反應。服用前請先諮詢醫生或藥劑師。

MSD
美國默沙東藥廠有限公司

© Registered trademark of Merck & Co., Inc. Whitehouse Station, NJ, USA.
Reference: Data on File MSD, Hong Kong

MSD 2011 JAN 0019-2 (Rev. 01)



請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

香港糖尿聯會

香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室

Diabetes Hongkong

Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

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

個人資料

姓 Surname : (先生Mr/太太Mrs/小姐Miss) _____ 名 Name : _____
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.
- 會員可享有定期收取會員通訊、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 membership.
- 申請表寄往香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室。申請如獲接納，將寄上會員証。
Send this application to Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK. 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 Editing, Writing or Translating ☐ 宣傳及推廣 Publicity ☐ 組織團體活動 Organising Group Activities ☐ 籌款 Fund Raising
☐ 書寫電腦程式／使用電子媒介 Computer Programming / Use of Electronic Media ☐ 其它 Others _____

根據個人資料（私隱）條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。
In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.

您也可為別人帶來 一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構，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。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數
目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為
病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

☐ 本人／機構樂意每月定期捐助以下款項

I/Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a regular donation of

☐ HK\$100

☐ HK\$500

☐ HK\$1,000

☐ HK\$ _____

☐ 本人／機構樂意一次過捐助以下款項

I/Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a one-off donation of

☐ HK\$100

☐ HK\$500

☐ HK\$1,000

☐ HK\$ _____

☐ 本人／機構樂意樂捐助以下款項為印刷〈消渴茶館〉之用：

I/Our company would like to support the publication of this newsletter by a donation of

☐ HK\$50

☐ HK\$100

☐ HK\$200

☐ HK\$ _____

捐款方法 Donation Methods

☐ 每月自動轉賬 Monthly donation by autopay (本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫。

Diabetes Hongkong will send you an autopay authorization form to fill in.)

☐ 劃線支票 Crossed cheque (抬頭：香港糖尿聯會 payable to: **Diabetes Hongkong**) 支票號碼 Cheque No: _____

☐ 直接存款到香港糖尿聯會恆生銀行戶口 (號碼：286-5-203653)，並寄回存款入數紙正本至本會。

Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 286-5-203653 and send the original copy of the bank-in slip to us.

個人資料 Personal Information (請用英文正格填寫 in BLOCK LETTERS please)

姓 Surname: (先生Mr/太太Mrs/小姐Miss) _____

名 Name: _____

地址 Address: _____

電子郵址 E-mail: _____

電話 Telephone (日間Daytime): _____

傳真 Fax: _____

捐款者編號 Donor No. (曾捐款者適用 if applicable): _____

地址：香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室 Add.: Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

電話 Tel.: 2723 2087 傳真 Fax.: 2723 2207 網址 Website: www.diabetes-hk.org 電子郵件 E-mail: info@diabetes-hk.org

根據個人資料〔私隱〕條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關於本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。

In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.

此表格可於以下網頁下載。This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes.hk.org>