消渴菜館

營食

多一個世紀

85
香港糖尿聯會會訊
2022年5月

電子版本：

御用佐膳

荒「糖」天使

杏林坐館

病友心聲

會務及會員專欄

國際糖尿病聯盟

Diabetes Hongkong

編者的話

營食多一個世紀

在筆者執筆時，香港正面對新型冠狀病毒病第五波疫情的挑戰。當我們將重點放在防疫，抗疫，別忘記維持健康飲食的重要。在疫情下有許多工作和學習都變成在家進行，有很多糖友會選擇在家煮食。糖尿病友如何吃得健康？在大時大節，例如農曆新年，特別節日或慶祝生日時，如何選擇食物，避免高糖分，高膽固醇和高碳水化合物的食物？

另外，網購也成為疫情下的新常態，是抗疫期間足不出戶的好幫手，但網購產品選擇多，很容易出現「眼闊肚窄」的情況，想要吃得健康和控制體重，大家不妨參考今期的文章，會教大家留意營養標籤，如何注意食物得來的鹽分、糖分、碳水化合物、脂肪等等。亦有篇章介紹碳水化合物的計算方法以及給糖尿病素食者的飲食建議。希望為大家介紹健康的飲食習慣，化危為機，繼續「營」食多一個世紀！

(資料由贊助機構提供)

香港糖尿聯會理事會

主席	伍超明醫生		
副主席	許兆文醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	吳文玉醫生		
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	周榮新醫生
	鍾振海醫生	江碧珊醫生	關綺媚博士
	李俊康醫生	麥彥豐醫生	麥慧嫻醫生
	黃麗詩醫生	黃杏雯女士	胡裕初醫生
	余思行女士	楊鐸輝醫生	

香港糖尿聯會出版委員會

主編	陳玉潔醫生	莫碧虹護士	
委員	歐陽亦璋醫生	陳家頤醫生	蔡詠儀護士
	鍾振海醫生	許兆文醫生	關綺媚博士
	馬焌傑醫生	麥彥豐醫生	麥慧嫻醫生
	潘仕寶營養師	蘇德宜護士	黃卓力醫生
	黃麗詩醫生	胡裕初醫生	甄嘉勝醫生
	楊俊業醫生		
行政	鄒智生先生		

目錄

編者的話
2 營食多一個世紀

會務及會員專欄
4 香港糖尿聯會二十五週年研討會
6 香港糖尿聯會二十五週年發展里程
8 2022年度企業贊助
9 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲
10 與糖共存
11 過年過節的煩惱

杏林坐館
12 升糖指數與升糖負荷
14 細心閱讀營養標籤，選擇健康美味零食

荒「糖」天使
16 碳水化合物換算
20 糖尿與素

消渴隨筆
22 智能紅外線穩形眼鏡治療「糖尿眼」?
24 北區醫院 - 避豐糖會 糖尿病人互助小組
25 遊戲：劃鬼腳
26 登糖藝萃

御用佐膳
18 菠菜班戟

地址 : 九龍長沙灣道928-930號
時代中心20樓2001-02室
電話 : 2723 2087
傳真 : 2723 2207
網址 : www.diabetes-hk.org
電子郵件 : info@diabetes-hk.org

會務及會員專欄

香港糖尿聯會二十五週年研討會

從1996年成立至2021年，聯會踏入了第二十五週年，為紀念這個特別日子，聯會主辦的香港糖尿聯會二十五週年研討會已於2021年12月18日假香港科學園二期高錕會議中心順利舉行。

是次研討會以糖尿病治療的發展為主題，共吸引了近100位專業醫護人員參與。聯會希望透過是次研討會，可以提供一個平台讓專業醫護人員或有興趣深入研究糖尿病之人士能聚首一堂，互相交流，讓與會者加深對糖尿病歷史往及最新的治療發展的認識。當日內容包括：二十五週年啟動禮、研討會、展覽。

二十五週年啟動禮

當日活動分為好幾部份，第一部份是二十五週年開幕禮，蒞臨主禮嘉賓包括：三位聯會榮譽主席楊紫芝教授、林小玲教授和馬道之醫生、歷任及現任聯會主席。在聯會現任主席伍超明醫生致辭後，聯會成立二十五週年的一系列年內活動正式展開。

研討會

啟動禮完結後，首個慶祝活動便是研討會，由聯會榮譽主席馬道之醫生主持，蒞臨主講嘉賓包括：聯會榮譽主席林小玲教授，聯會前主席馬青雲教授及李家輝醫生，分別為與會者分享糖尿病藥物治療(口服糖尿藥和注射藥物)及血糖監測的過去與未來。

研討會理論與實踐兼備，內容非常豐富；講者們用心講解，對講題分析清晰仔細，令與會者獲益良多。

展覽

研討會共設15個展覽攤位，讓不同的參展團體展示有關糖尿病冶療和護理的最新資訊，除了展示最新資訊和服務外，展覽區亦讓各位專業醫護人員能聚首及交流知識和經驗。

在此聯會衷心感謝以下人士、機構及團體鼎力支持，讓研討會能舉辦成功，並取得美滿成果：

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

鑽石贊助　德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
　　諾和諾德香港有限公司

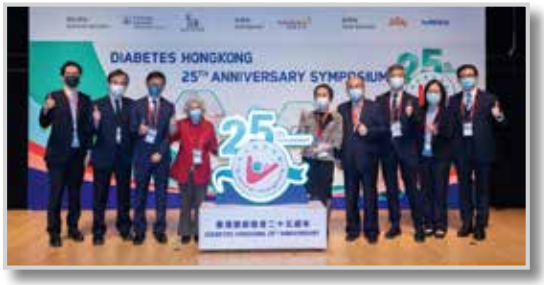
金贊助　英國阿斯利康香港有限公司

銀贊助　美國禮來亞洲公司
　　默克藥業(香港)有限公司

其他贊助　美國雅培製藥有限公司
　　健臻醫療保健香港有限公司
　　拜耳醫療保健有限公司
　　尚健醫療器材公司
　　奧利佳(香港)有限公司
　　費森尤斯卡比
　　利福國際集團有限公司 / 崇光(香港)百貨有限公司
　　美敦力國際有限公司
　　瑞士諾華製藥(香港)有限公司
　　Organon Hong Kong Limited
　　香港賽諾菲

二十五週年啟動禮

三位聯會榮譽主席楊紫芝教授(左二)、林小玲教授(左三)和馬道之醫生(左四)、連同主席伍超明醫生主持啟動禮亮燈儀式



榮譽主席、現任主席與歷任主席馬青雲教授(左一)、曾文和醫生(左二)、李家輝醫生(右三)、梁彥欣醫生(右二)、胡裕初醫生(右一)上台合照

研討會情況

會務及會員專欄

研討會主席及演講嘉賓

馬道之醫生

林小玲教授

馬青雲教授

李家輝醫生

與會者踴躍到各攤位參觀

(資料由贊助機構提供)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

會務及會員專欄

香港糖尿聯會二十五週年發展里程

香港糖尿聯會於一九九六年成立，是香港政府註冊慈善組織（《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的屬公共性質的慈善機構檔案編號：91/4983)。現有會員超過 16,000 名，當中病友佔 70%，專業醫療人員及病友親屬等分別約佔 15%。聯會的宗旨是為糖尿病患者服務，促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以加強糖尿病的預防和治理。

1996 香港糖尿聯會成立

1997
聯會獲確立為慈善機構

1999
舉行第一屆糖尿健步行，以響應世界糖尿病日

2001
為第二屆國際華夏內分泌大會主辦單位之一

2006
首辦健康長跑，藉以鼓勵社會大眾多做恆常運動以預防糖尿

2002
糖尿流動專車啟動，為市民提供教育及糖尿病併發症檢查服務

2007
響應全球各國於世界糖尿病日的慶祝活動，在合和中心亮起藍燈

1998

出版會訊《消渴茶館》，成為重要的中文糖尿期刊

2000
正式成為國際糖尿病聯盟會員機構，資源中心亦於同年開幕

2003
首次組隊參與澳門國際馬拉松大賽

2004
推行預防糖尿鼓勵計劃

2005
舉辦預防糖尿嘉年華

2008
糖尿護理研究基金作出首項撥款

會務及會員專欄

2009
獲空運業界贊助，推行遠離糖尿校園行動教育計劃

2010
全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動，打破兩項世界紀錄

2011 舉行十五週年籌款晚宴

2012

推出「糖尿病人試紙資助計劃」

2013 首辦香港糖尿病患者研討會（現名為關注糖尿人士會議）

2014
聯會遷往現時長沙灣會址

2015
聯會續獲「愛心聖誕大行動」贊助「糖尿病支援計劃」

2016

舉行二十週年研討會暨晚宴

2017
舉辦「胰島素 — 控糖好幫手」短片創作比賽

2018
發佈藥物研究，同時呼籲除藥物治療外，患者應有良好生活習慣

2019
醫生、護士製作主題曲《甜在心頭》用以支持及鼓勵患者克服困境

2020
兒童繪本《婆婆有古怪？！》面世，用以推廣健康生活及糖尿病教育

2021

舉辦不同的活動（如：派發物資、網上講座等）與病友一同抗疫

二十五週年啟動禮為聯會為一系列相關活動揭開序幕

會務及會員專欄

2022年度企業贊助

Abbott 雅培

FRESENIUS KABI caring for life

novo nordisk® 諾和諾德

sanofi

ASCENSIA Diabetes Care

i·sens 愛森斯

ONETOUCH

SERVIER

AstraZeneca 阿斯利康

利康醫療 Leon Medical Supplies

Roche Diagnostics

BAYER

MediCons Entrust·Enable·Enrich

BD

Medtronic

Boehringer Ingelheim 德國寶靈家科研藥廠

MERCK

celki 尚健維佳 Celki VitalAire

MSD 美國默沙東藥廠有限公司

DCH AURIGA

Nestlé HealthScience

Lilly

NOVARTIS

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

會務及會員專欄

鳴謝：一般 / 每月捐款

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助，我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. Stanley AU Ping Lun
Ms. AU Tak Yin Louisa
BEI SHAN TANG FOUNDATION
Ms. CHAN Kit Yuk
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Mr. CHAN Hong
Mr. CHEUNG Chuen Wai
Ms. CHEUNG Ka Po
Ms CHEUNG Kam Lan
Mr. CHEUNG Tsz Fung
Ms. CHEUNG Yuen Hoi
Mr. CHOW Kun Chee Roland
Mr. HO Kam Cheung Allan
Ms. HO Sau Yee
Ms. HO Wing Yin Maggie
Ms. HUI Kit Ying
Ms. IP Yim Kuen
Mr. KWOK Chi Kong
Mr. KWONG Chi Keung
Mr. LAI Kin Ming
Ms. LAI Yuk Yee Rachel
Dr. LAM Man Fei
Ms. LAM Sau Ying
Mr. LEE Chou Wah
Ms. LEE Kit Yin
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LO Wai Kun
Ms. LUI Lai Mei
Ms. LUN Miu Ling
Mr. NAM Kai Yung
Mr. NG Hon Lee
Dr. OZAKI Risa
Mr. SUN Shao Hang
Ms. SUNG Ka Man
Ms. SZ-TO Yung Kuen
Mr. TAM Kwok Sang
Ms. TAM Lok Hei
Ms. TAM Mei Har
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Mr. TSE Tak Tai
Ms. TSE Wai Ching
TWEH DM PATIENT MUTUAL SUPPORT GROUP
Mr. WONG Kam Fai Kelvin
Ms. WONG Yuk Sui
Ms. YAM Suet Chun
Ms. YAU Churk Kwan
Dr. YAU Ho Chung
Mr. YU Kam Tseung

感謝黃焯瑩女士親友的捐贈

衷心感謝黃焯瑩女士的親友將帛金捐贈予聯會，把愛伸延。謹此對黃女士親友的捐贈，致以深摯的謝意，並同時送上最誠意的慰問，祝願他們身體健康！善款將支持我們繼續服務糖尿病人及推廣糖尿教育，令更多受糖尿病影響的人士活得更好。

(資料由贊助機構提供)

病友心聲

與糖共存

芬芬

對於患了16年糖尿病的我……起初都和其他初確診的糖友一樣，百般滋味在心頭！

得了糖尿病，不代表要向美食說再見。其實好多食物都可以食，只是要計算過。買任何產品要看清楚營養標籤。學會善用天然的香草，水果和香料，羅漢果糖都是不錯的選擇，代糖能做精美的糕點，也能做出一道道色香味俱全的菜式。

糖友們：能保持良好的心境，十分重要！凡事能做到隨遇而安，科學施治，管住嘴，邁開腿，迎糖而上！

因為糖尿病，我學會了如何養生生活，學會了與糖共存！

痛苦是一天，快樂也是一天，我當然選擇快樂啦！

擁有健康的人生，其實不是那麼難，學會控醣方法、定期測量血糖，美味人生與健康之間取平衡！享受美食絕不受限！

用純天然色素及代糖

招財貓有新年氣氛

蕎麥煎餅

蕎麥做的煎餅，畫出初春到來的感覺。

過年過節的煩惱

Melody Leung

想不到這一年的農曆新年剛好又遇上新冠肺炎！而且這第五波的疫情又急又猛，大大打亂了這幾年也難以進行的拜年和逗紅包計😏，不過在家抗疫也有在家的好處，因為在家飲食通常比較節制，回想起平時過年過節，或一些特別的日子，或多或少都要面對美食的誘惑。

我在兒時已經診斷有一型糖尿病，要以胰島素作治療，現在屈指一算，這個病已伴隨我有二十多年了。與其說它是病，它更有點像我身體的一部分，要好好照顧和護理，不過有時它又像一個淘氣的小孩，會突然有點失控來打擾你。就好像聖誕、新年、家人或朋友生日的時候，面對著什麼聖誕大餐、團年開年飯、春茗年宵自助餐、生日派對等，令素來對計劃飲食及計算碳水化合物都自問不錯的我，都會為這淘氣小鬼捏一把汗。

好像我小時過年，糖果便是引誘之一，到親朋戚友家中，或多或少都會有人『提供』，有時候爸媽的一些朋友未必知道我有糖尿病，我唯有硬著頭皮婉拒他們的好意了。幸好我不是非常愛糖果、巧克力、甜點這類加工、多添加糖食品的人，不過偶爾多吃點，血糖還是會有一點升幅。

比較大的挑戰來自一些和朋友的派對和聚餐。還記得小時候不時都會受邀請到同學或朋友的生日派對，而通常這些派對也離不開大吃大喝，琳瑯滿目的食物會一口氣呈現，如薯片、意粉、薄餅、壽司等。我曾試過在派對過後，因多吃了而血糖高踞不下，就算補打了好幾次胰島素也降不下來，真的嚇了一跳。

大家可能會覺得過年過節一定是血糖高作怪，其實低血糖也有機會出現。有時和朋友在外吃飯，預計會吃甜品時會因應估計進食的份量多打一些胰島素。但有時候朋友會在飯後先逛逛街，待半小時後才吃甜品，這樣一來甜品未到，而胰島素先到，便會引致低血糖。

另外一項挑戰就來自糕點。新年首兩三天，街市很多店舖通常都不營業，商店、餐廳也未必正常運作，不能和平日一樣買菜做飯或上街吃飯(今年遇上第五波新冠肺炎疫情就更難)，這時各式各樣各品牌的年糕、蘿蔔糕、馬蹄糕、湯圓等等，便大派用場了來，想起來都感到有滿滿的飽足感和碳水化合物，哈哈！我試過有一次不小心吃了兩件椰汁年糕後，多吃了小半碗飯，血糖一下便上升至15度，我也嚇了一跳。

之後我在網上查閱資料，原來椰汁年糕在製造過程中會加入大量添加糖，而且烹調時多會加入蛋及油，兩件椰汁年糕的碳水化合物吃下來便跟吃下一碗滿的白飯差不多，熱量更比一碗白飯多，我看了以後再也不會年糕和飯一起吃了！其實除了年糕外，蘿蔔糕都有相當份量的碳水化合物(兩件份量大約是約20克碳水化合物和120卡路里)，我有時看見有人能獨自將一整碟六、七件的蘿蔔糕『殲滅』，我只能說自愧不如。我也看過一些資料說馬蹄糕和蒸蘿蔔糕的熱量會少一些，自己做糕點當然更好，除了可以控制份量外，也可嘗試用代糖、甚至是稀少糖做調味，不過有朋友表示用代糖做的糕點味道未必人人都喜歡呢!

最後想分享多一個大家過年過節時都有機會遇到的情況，就是一邊打麻將、玩撲克牌或其他遊戲時，一邊吃零食打發時間，這真的是很需要自制能力啊！因為零食零零碎碎吃下來，不知不覺便會吃下半碗、甚至是一碗的飯量，而且一般都是多鹽多油，我又不想再多打一次胰島素(平時已經要一天四次)，都是不吃為妙！幸好我有保持經常運動的習慣，一星期會至少有四天作一小時的緩步跑，運動著實有助我控制體重和血糖，我常聽到家人、朋友說新年、聖誕等節日胖了不少，其實趁假期有空多做運動，減少只坐著或看電視的時間，可能是建立運動習慣的好開始。

現在新冠肺炎疫情還未明朗，能在室外和室內運動的空間都減少了，而且看來復活節亦未必能用得到消費券去飲飲食食，我想我也應該用這段時間計劃一下一些在家、甚至是要強檢或隔離中的運動項目和健康餐單吧！

杏林坐館

升糖指數與升糖負荷

內分泌及糖尿科專科醫生　歐陽亦璋

之前遇到一位糖友，既對剛診斷為糖尿病人士感到不安，又因查閱不一致的網上資訊而感到迷茫，更會在每次用餐前為選用合適食物而感到壓力。經過使用「連續性血糖監測系統」(註)及討論合適的飲食資訊後，該糖友能慢慢掌握飲食選擇的原則。最近覆診討論監測系統的數據時，糖友提問一個現象：在食用差不多份量的通粉或意大利粉時，監測系統所顯示的血糖波幅會有所不同。他因而感到困惑，兩者都是由小麥製成，為何對血糖的影響會不相同？

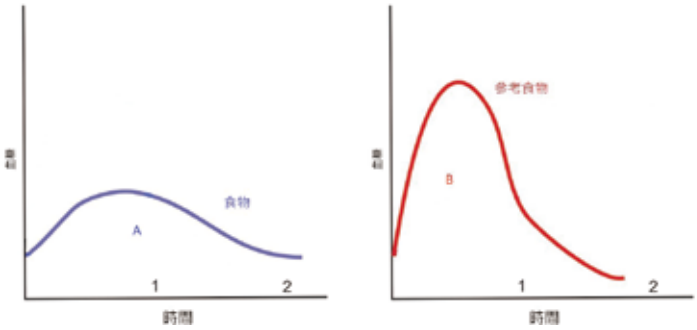
食物中碳水化合物的「質」與「量」及其他同時食用的食物，都會影響進食後的血糖升幅。進食後食物會被消化及分解，其中的碳水化合物會變為葡萄糖讓身體吸收，血糖水平便隨之上升。常見的含碳水化合物食物如米飯、麵包、意大利粉等都有著不同的結構或成份，身體分解它們的速度因而會有所不同，進食後的血糖升幅也有機會不一樣。

升糖指數或血糖生成指數 (Glycaemic index, GI)就是用來衡量含碳水化合物食物對血糖影響的指標，其定義是將測試食物與參考食物作比較，以數字表達在攝入兩者後2小時內的血糖升幅(血糖反應線下的面積)的相對數值。50克純葡萄糖是常用的參考食物，其升糖指數值被定為100，當食品的升糖指數大於或等於70，就被介定為高升糖食品。食品的升糖指數愈大，進食該食品後的血糖升幅便會愈接近食用純葡萄糖所帶來的升幅。當升糖指數小於或等於55，該食品便為低升糖食品，代表進食後血糖的升幅相對較慢或少。因為升糖指數是為含碳水化合物的食物而設，這指標不適合應用在不含碳水化合物的食物(如肉或海產等)之上。

升糖指數=　(進食一種50公克碳水化合物的食物2小時血糖線反映下的面積/進食50公克葡萄糖2小時血糖反映下的面積)x100

例子：

升糖指數= (A/B) x 100



碳水化合物的升糖指數因著食物的特質而改變：低澱粉糊化程度(gelatinization)的食物（如意大利麵）及含豐富粘性水溶纖維(viscous soluble fiber)的食物（如全麥、燕麥等），因著被消化的過程較慢而成為低升糖指數食品；食物的酸鹼度或形態也會影響消化速度，如打碎成糊狀的食物被消化的速度相比維持原本狀態時較快。水果方面，有時就算食用同種及同量但成熟度不同的水果，血糖的升幅也有機會不一樣，因較為成熟的水果會有較高的升糖指數。另外，澱粉經長時間加熱後會令其中的碳水化合物較易被消化及吸收，會提高升糖指數；但煮熟後再冷卻澱粉（如冷藏水煮薯仔）卻有機會降低升糖指數。因此，就算通粉或意大利粉都由小麥製成，因製作過程或烹調方法不同，進食後血糖的升幅也會有所不同。

升糖指數雖然有參考價值，但研究資料有不一致的結果：體重上升、餐後血糖過高及二型糖尿病病發率與高升糖指數食物有關；但文獻回顧卻指出升糖指數與糖化血紅素(HbA1c)未必有明顯的因果關係。因此，對升糖指數應否在臨床指引上使用，一直以來都有不少爭議。　另一方面，低升糖值食物未必一定是高營養食品，如朱古力因著其成份多脂肪，進食後血糖升幅不快，是一種低升糖食物，但其整體營養價值不是太高。因此，升糖指數不是選擇食物時的唯一考慮。

有學者認為「升糖負荷(Glycemic load, GL)」比升糖指數較能預計用餐後的血糖升幅。如果把升糖指數

簡化為代表食物的「質」，升糖負荷就包含「質」與「量」(進食量)。升糖負荷的計算方法是食物的升糖指數乘以該份食物中碳水化合物的含量再除100，1個升糖負荷單位就是以攝取1克葡萄糖(升糖指數為100)作為定義。升糖負荷值大於或等於20為高升糖負荷食物，而小於或等於10為低升糖負荷食物。如果食用大量的低升糖食品，就算「質」好但「量」多，升糖負荷也會較高，血糖在進食後也有較大機會超出目標。有研究指出使用較低升糖負荷的餐單，有機會讓人較易有飽肚感，也會減少想食用甜食的渴望，有機會幫助體重控制及減低糖尿病病發率。

升糖負荷 = (食物的升糖指數 x 進食該食物所含碳水化合物的總攝取份量) / 100

例子：
- 全麥麵包：升糖指數約 50
  含有20克碳水化合物的全麥麵包
- 升糖負荷 = 50 x 20 /100 = 10

可是，碳水化合物的「質」與「量」只是影響餐後血糖升幅的其中一組因素，食物配搭(meal composition)、用餐前的空腹時間或運動量等等也會改變餐後血糖水平。而且，每個人對碳水化合物的反應也不一樣，部分人在進食中度升糖指數的食物後也會令餐後血糖過高。血糖控制只是身體健康的其中一環，選擇飲食時不應只著意碳水化合物的「質」與「量」，也要注意蛋白質、纖維及脂肪的攝取量。在均衡飲食的原則下，應選擇合適自己的中或低升糖指數含碳水化合物食物；當不能避免食用高升糖指數食物時，可考慮善用食物配搭盡量降低升糖指數，如加入適量纖維、蛋白質或較佳的油份，減緩碳水化合物的消化及吸收速度；煮食時應避免將食物打碎成糊狀或切得太細，食用水果時應選用原個水果而避免飲用果汁。除此之外，心理及生理因素也會影響血糖水平，如果休息不足、生病或情緒上壓力大時，身體可能會分泌壓力荷爾蒙而令血糖上升。因此，在找出合適自己的食物、烹調方法及餐單時，也要配合適當運動及休息、藥物及定期監測等，才能從多方面入手有效地控制血糖水平。

升糖指數食品例子：

高升糖指數食品	中升糖指數食品	低升糖指數食品
白飯、白粥 白麵包、饅頭 葡萄糖 烚熟的薯仔 西瓜、荔枝、龍眼	糙米、烏冬 牛角包 蔗糖、蜂蜜 烚熟的蕃薯 菠蘿、香蕉、芒果	意大利粉、粉絲 裸麥粒麵包 (Pumpernickel) 果糖 鷹嘴豆、扁豆、大豆 蘋果、橙

(*食物的GI可能因各國不同食物來源地而有所不同)

註：相比傳統「篤手指」(測量毛細血管血糖)，「連續性血糖監測系統」採集間隙液去評估身體血糖值，能提供較密集數據，顯示血糖走勢讓糖友了解血糖波幅。這些監測系統近年漸漸普及，適當使用時能讓糖友了解生活習慣對血糖的影響，幫助自己在日常作息中慢慢改善血糖控制；但有部分糖友卻因太多數據而變得擔心，反而整體的健康狀況受到影響。因此，應在醫護人員的支援下善用所得數據，合適地理解身體狀況才能在控制血糖時更得心應手。

杏林坐館

細心閱讀營養標籤，選擇健康美味零食

註冊營養師 賴俊彥

每次在門診進行營養諮詢，總會遇到不少有趣的問題。

這天，一位媽媽帶着一個六七歲的小男孩來到門診。孩子剛剛診斷患有糖尿病，但他卻很偏食，不愛吃蔬菜水果，只喜歡吃零食。從前多糖、多油、多鹽的飲食習慣一時改變不來，令媽媽大為頭痛。

媽媽：「營養師啊，我這個孩子特別麻煩，只喜歡吃甜餅乾、糖果、朱古力、薯片，胃口像黑洞一樣填不滿。我又不能給他吃以前那些零食，怕他血糖升高。現在他整天扭計，我該怎麼辦啊？」說罷看了看旁邊扁嘴的孩子。

我：「其實很多孩子都是這樣，確診糖尿病後一時未能適應飲食。你有試過飲食小冊子上建議的低糖小食嗎？」

媽媽：「有啊。他也嘗試過梳打餅、瑪利餅，只是過了一陣子又吃膩了。超市的零食我又不知如何選擇，我已經不知道可以給他吃什麼了！」

* * *

其實類似的問題，也經常出現在成年病人身上。

成人和小朋友一樣，飲食習慣都需要時間逐步調整。即便是成年人，也有可能在正餐之間「口痕」而進食零食，而適當的小食其實也有助穩定血糖。但為免在正餐之間攝入過量碳水化合物而令血糖升高，選擇合適的小食便十分重要。一些常見的小食，例如梳打餅、瑪利餅等是較簡單方便的選擇，但多吃也許會感到單調。

不過，只要懂得閱讀營養標籤，糖尿病人一樣可以在坊間眾多零食中，找到健康又美味的選擇！以下就是一些簡單的例子。

果仁

你喜歡「食花生」嗎？如果是的話，不如考慮一下食果仁。果仁類含有膳食纖維、蛋白質和不飽和脂肪酸，亦包含維他命E等抗氧化物，能幫助控制膽固醇，改善心血管健康。大部份果仁升糖指數低，只要懂得選擇，不失為健康的「止口痕之選」。

購買時不妨先看看標籤上的成份表，挑選沒有添加鹽和糖的產品，也不要選擇經過油炸的果仁。果仁本身含有較高脂肪，需要控制卡路里攝取的人士尤其要注意。你可以閱讀營養標籤，再決定合適的進食份量。一般建議每次進食不超過100千卡份量。以下面的包裝天然焗杏仁為例，每100克含574千卡，所以建議每次進食約17克（約14粒杏仁）。

天然焗杏仁（無鹽）

營養資料	每100克
能量	574千卡
蛋白質	25.2克
總脂肪	48.1克
- 飽和脂肪	3.5克
- 反式脂肪	0克
總碳水化合物	19.8克
- 膳食纖維	9.8克
- 糖	3.7克
鈉	15毫克

高纖餅乾／米餅

市面上有大量餅乾選擇。一些含有多種穀物和種子成份，例如糙米、藜麥、蕎麥、南瓜籽、向日葵籽等，除了提供豐富纖維，亦包含植物蛋白質和多元不飽和脂肪，也有鉀、鎂、鋅等礦物質，口感和營養成份同樣多元化。

選擇時，可以看看營養標籤，找出含有較高膳食纖維的餅乾。如果每 100 克食物含有多於 3 克膳食纖維，就可以歸入高纖之選。當然，餅乾屬於高碳水化合物的食品，進食過量也會影響血糖。 因此，除了選擇低糖的餅乾（每100克含少於5克糖份），也要計算碳水化合物的份量。 下面的高纖藜麥餅，每100克含66.9克碳水化合物，如果進食了3塊（32.4克），也就等於攝取

了21.7克碳水化合物（當中含1.3克膳食纖維），相等於2滿湯匙飯。

高纖藜麥餅

營養資料		
食用份量：32.4克（3塊） 本包裝含：2份		
	每100克	每食用份量
能量	498千卡	161千卡
蛋白質	6.8克	2.2克
總脂肪	22.5克	7.3克
- 飽和脂肪	10.3克	3.3克
- 反式脂肪	0克	0克
總碳水化合物	66.9克	21.7克
- 膳食纖維	4克	1.3克
- 糖	4.5克	1.5克
鈉	305毫克	99毫克

* * *

還記得開首提到的母親嗎？自從她學懂了看營養標籤後，不但找到更多孩子喜愛的健康零食，最近更有新主意。她看了營養標籤後，發現罐頭鷹嘴豆的碳水化合物含量適中（每100克含不多於20克碳水化合物），又提供豐富蛋白質和膳食纖維，於是想到用來製作鷹嘴豆蓉。這種小食清爽又層次豐富，容易飽腹，更可以鼓勵小朋友多吃蔬菜！以下是她的食譜分享，大家不妨一試。

1. 罐裝鷹嘴豆先隔去水份。
2. 加入少量橄欖油、檸檬汁、蒜頭、鹽、孜然粉，放入攪拌器打至均勻。
3. 最後佐以青瓜、西芹條等蔬菜進食

誰說有糖尿病只能捱肚餓？其實只要肯花心思，遵從控制血糖的飲食原則和營養師的建議，便可以找到的不同款式的健康零食，豐富自己的飲食樂趣！

以下小貼士有助你更有效控制血糖：

- 先從食物包裝倒出合適的份量，例如10粒果仁、兩塊米餅，避免直接打開食物包裝進食，這樣每次便更清楚自己攝入了多少份量，如有需要才再添加。
- 運用均衡飲食原則，將含有澱粉質的小食配搭富含纖維、蛋白質或不飽和脂肪酸的食物，以增加飽腹感和減低餐後血糖升幅。例如鷹嘴豆蓉配青瓜、全麥餅乾配低脂芝士或花生醬等。

（資料由贊助機構提供）

荒「糖」天使

碳水化合物換算

註冊營養師　廖子盈

糖尿病患者透過控制食物中碳水化合物的份量，可以有助穩定血糖。如果可以掌握碳水化合物的換算，便能增加食物組合的配搭，提升飲食生活的自由度，踏上自我管理的健康之路。

香港集合各地文化，各地美食也可在港享用。對糖尿病患者而言，如果對各地食物的碳水化合物有多點認識，並配合碳水化合物換算，在享受食物之餘，也能保持血糖的穩定性。

可是，提起碳水化合物換算，不少人會覺得很複雜，要計數亦感困難。今日讓我們嘗試用一個較生活化的方式去幫大家了解這概念。

相信大家也試過在各大店舖憑印花換禮物或積分換優惠，其實這概念和碳水化合物換算也有點相似。

假設商店滿10元消費可換一個印花，儲齊印花可換禮物。其實可以想像為食物中每10克碳水化合物等同一份碳水化合物（一個印花），一餐中可以進食多少碳水化合物就等同多少印花（份）可換禮物（一餐）。而禮物就是既飽肚果腹又保持血糖穩定的成果。

例子（一）

A女士，每次正餐可以食5份碳水化合物，就好似要集齊5個印花來換作一餐

依據表一

A女士可以有以下配搭，全都是相等於5份碳水化合物（5個印花）

1）1平碗飯 (5份) + 菜芯炒肉片
2）1 碗火腿湯通粉 (3 份)+炒或焓蛋 + 半片多士 (1份) + 1 個奇異果 (1 份)
3）1 份三文治 (2 片麵包=4份) + 1 盒脫脂奶(250 毫升=1份)
4）1 碗越式牛肉湯河(5份)

(*以上食物可再加配不同肉類及葉菜類)

例子（二）

B先生，每次正餐要7份碳水化合物，因此要集齊7個印花一餐

依據表一

B先生可以有以下配搭，全部都是相等於7份化合物(7個印花)

1）1碗半飯 (7 份) + 洋蔥豬扒
2）2 個菜肉包(4 份) +2 條腸粉(2 份) +4粒水餃(1 份)
3）1 碗飯 (5 份) + 2/3條粟米 (2 份) + 香煎雞扒
4）4/5 碗海鮮湯烏冬(4 份) + 2 件壽司(3 份)

(*以上食物可再加配不同肉類及葉菜類)

有了這基本概念，我們再談談一些常犯錯誤與提示:

錯誤(一)：換算錯配

把一餐中不計作碳水化合物的食物也一同換算，例如：肉、魚、菜等情形就好像店舖規定某些指定貨品才可以有印花，不屬於指定貨品就沒有印花，碳水化合物食物（例如：五穀類，澱粉質蔬菜，豆類及生果等）就是指定貨品了。

所以A女士: 如果只吃青菜沙律，沒有吃任何碳水化合物就不能兌換印花，當餐就沒有足夠的碳水化合物， 若正在吃降血糖藥或打胰島素針的人士可能會出現血糖過低。

錯誤(二)：太多碳水化合物

你有否試過消費太多，印花已經足夠換禮物，多出的印花結果只好送給別人甚或棄掉？情形就像一餐進食太多碳水化合物，多出的令血糖升高，體重增加，得不償失。

如B先生往茶樓飲茶：

	一個雞包	一碟腸粉	一件蘿蔔糕	一茶樓碗湯米	一茶樓碗蚩頭飯	
碳水化合物(份)	20克 (2份)	30克 (3份)	10克 (1份)	20克 (2 份)	20克 (2份)	合共100克 (10份)

根據表一(見第18頁) B先生已經進食了10份碳水化合物，已經多於他需要的7份。

錯誤(三)：忘記計算餐中所有澱粉質含量

含有碳水化合物的食物不單指五穀類，還包括澱粉質蔬菜，豆類/豆品類，奶類和生果。粟米，南瓜，蘿蔔，栗子，西瓜，熟豆等都含碳水化合物，所以也要兌換印花，在碳水化合物換算過程中要計算在內。(可參照表一，見第18頁)

荒「糖」天使

錯誤(四)：忽略熱量(卡路里)

碳水化合物的含量一樣並不代表熱量(卡路里)一樣。1碗炒飯對比1碗絲苗白飯的熱量高得多。不同的烹調方法會影響食物的熱量，一般而言多油煮食的食物(如炸薯條，多油的炒粉麵類，多汁的焗飯等)　脂肪含量高，熱量亦高，容易致肥，過胖人士應多選清蒸，輕炒，烤焗，清湯煮等低脂煮食的碳水化合物。

溫馨提示1: 升糖食物有高低

有些食物它們升糖速度快，稱為高升糖指數(High Glycaemic index, High GI) 食物

例如：粥、果汁、有糖飲品（包括涼茶，運動飲品）等。

此類食物飲品，糖尿病人少吃為佳。相反，食物纖維成份高的粗糧五穀(例如麥皮，紅米，糙米)，它們升糖速度較慢，稱為低升糖指數(Low　GI)食物，有助控制血糖，建議糖尿病人士多選。

溫馨提示2: 配合營養標籤更靈活

學會閱讀營養標籤中每食用份量的碳水化合物，再配合碳水化合物換算概念，就更能如虎添翼，更靈活地選擇不同的食物而不失血糖的控制。

總結而言，要先了解自己每餐可以有多少份碳水化合物（換禮物所需印花），分辨食物中那些是含有碳水化合物（可兌換印花），多選高纖低升糖食物。參考表一(見第18頁)及各例子，希望可以幫助大家了解更多，食得開心又健康。

(資料由贊助機構提供)

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。

(資料由贊助機構提供)

荒「糖」天使

表一 常見食物的碳水化合物含量

食品及份量	含碳水化合物(克)	(印花值 = 碳水化合物份) 每10克碳水化合物 =1份 =1印花
主食類 (五穀類)		
1碗白飯/紅米飯/糙米飯	50	5
1 滿湯匙飯(中式湯匙)	10	1
1 碗麵、米粉、河粉、上海麵、烏冬、蕎麥麵（煮熟，不連湯量度)	50	5
1 碗通粉 (熟)	30	3
1 碗意大利粉 (熟)	30	3
1 碗粉絲(煮熟，不連湯量度)	20	2
1 碗爛飯、潮州粥	30	3
4 平湯匙麥皮 (生)	20	2
3 片瑪利餅/梳打餅	10	1
2 片克力架	10	1
1 片方包(切邊)	10	1
1 片方包(連邊)	20	2
1 個豬仔包/咸餐包	30	3
外食類		
1 個菜肉包(茶樓點心)	20	2
1 個大包/香菇雞包 / 中型饅頭 (外賣點心店)	35-40	3.5-4
1 個漢堡包	30	3
1 個巨無霸	40	4
1 份中薯條	36	3.5
2 件壽司 (約100克)	25-30	2.5-3
1 件日式飯團 (約100克)	30-35	3-3.5
1 件潮州粉果	12	1
1 碟齋腸粉 (三條)	30	3
4 粒燒賣	10	1
4 粒餃子	10	1

荒「糖」天使

食品及份量	含碳水化合物(克)	(印花值 = 碳水化合物份) 每10克碳水化合物 =1份 =1印花
	高碳水化合物蔬菜	
1 條粟米	30	3
3 湯匙粟米粒	10	1
半碗紅菜頭 (熟)	10	1
2 粒栗子	10	1
1 件薯仔 (約雞蛋大小)	10	1
2 件紅/白蘿蔔(約雞蛋大小)	10	1
2 件南瓜(約雞蛋大小)	10	1
	水果類	
1 個小蘋果	10	1
1 個奇異果	10	1
1 個中型雪梨	20	2
1 個大橙	30-40	3-4
1 條香蕉	20	2
1 條大蕉	40	4
1 條皇帝蕉	10	1
	奶， 豆奶及乳酪	
1 杯奶 或 4平湯匙奶粉	10	1
1 杯 (150毫升) 原味乳酪	10	1
	豆類及製成品	
1 杯高鈣低糖豆漿	12	1
4 平湯匙熟豆	10	1

1碗=300毫升 1杯=250毫升

參考資料

1) HA COC 食物交換法小冊子
2) 食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenu.php
3) http://www.mcdonalds.com.hk/nutrition/

荒「糖」天使

糖尿與素

註冊營養師　林雅思

素食近年愈趨普及，「植物肉」的素食人造肉更是「肉類」的新貴，不少人認為茹素有助維持身體健康而加入素食的行列。究竟素食對健康有甚麼益處？ 如何能做到均衡茹素？ 對於素食者，尤其是糖尿病友，又有甚麼需要注意呢？

素食的好處

研究顯示均衡的素食有助降低患上慢性疾病的風險，亦有助控制或改善病情。茹素對健康的好處包括:

一) 增加膳食纖維、多種植物生化素(phytochemicals)和植物營養素(phytonutrients)的攝取，能有助改善胰島素的敏感性及延緩小腸中葡萄糖的吸收，有助控制血糖。

二) 植物性食物含高纖維，且熱量低，能增加飽腹感，幫助控制食慾及食量，有利於體重控制。

三) 素食者的蛋白質來源以黃豆及其製品為主，相比肉類的肥肉和皮層較少飽和脂肪，有助減低心血管疾病的風險。

均衡茹素

要做到均衡茹素，避免營養不良，素食者應注意以下營養素的攝取：

一）植物性蛋白質

如果是全素食者，可從豆類補充足夠的蛋白質，例如黃豆及其製品(豆奶、硬/水豆腐、腐皮、枝竹、豆乾)、大豆、扁豆、鷹咀豆等，亦可進食果仁及種子類，如芝麻、瓜子等; 如果是蛋/奶素食者，則可進食蛋、奶或其製品，來增加食物的多樣性。一般成年人每日建議攝取 5 至 8 兩肉類 （註: 個別人士如腎病患者或有需要調節蛋白質的攝取，如有需要，請向醫生或營養師咨詢。），一兩肉類相等於一隻全蛋、兩隻蛋白、4平湯匙熟黃豆、一杯淡豆漿、一磚水豆腐或1/3磚硬豆腐。

二）礦物質及微量元素

- 鐵：可選取含較高鐵質的植物性食物，例如添加了鐵質的穀類早餐或全麥麵包、乾果類、豆類或扁豆、綠葉蔬菜、芝麻和果仁。人體吸收植物性食物中的鐵質相對動物性食物中的鐵質較差，進餐時加入含豐富維他命C的食物如番茄、橙及奇異果，可促進鐵質的吸收。
- 鈣：因為植物性食物中所含的纖維、植酸和草酸會降低鈣質的吸收，素食者需注意鈣質攝取。奶類製品含豐富鈣質，若不進食奶類製品，可多進食添加鈣質的豆腐、加鈣豆漿、綠葉蔬菜(如芥蘭和白菜)、果仁、芝麻、黑芝麻醬（不含糖）、乾果類(如杏脯乾、無花果)等。
- 鋅：可挑選含豐富鋅的食物，如發酵大豆、豆類（在烹調前，把乾豆浸泡再沖洗能增加鋅的吸收）、果仁、種子和穀類早餐。
- 硒：素食者可進食果仁。
- 碘：全素食者可以進食少量加碘鹽或海帶來攝取碘質。

三）維他命

- 維他命B12：由於維他命B12只存在於動物性的食物中，所以素食者可能會缺乏此維他命。蛋類及奶類製品含較高維他命B12。全素食者可進食含有添加維他命B12的食物(參考標籤)，如 酵母提取物、豆漿、原味乳酪和穀類早餐。
- 維他命D：素食者可外出接觸陽光，亦可進食含有較高維他命D的食物，如蛋黃、添加維他命D的牛奶、豆奶或穀類早餐。

（註：懷孕、餵哺母乳、嬰或幼兒對各類營養素的需求不同，如有需要，請向醫生或營養師咨詢。）

給糖尿病素食者的飲食建議

素食的糖尿病友應增加食物的多樣化，盡量廣泛地選用不同種類的食物，以達致營養均衡。同時，亦應選擇新鮮、低脂肪及低鹽（鈉）的豆類、豆製品或仿肉食品，以取代加工食品，可多閱讀營養標籤，以作精明的選擇。

此外， 糖尿病友亦應注意每餐定時定量，尤其是含醣質（即碳水化合物）食物的份量，如五穀類、根莖類蔬菜（如紅蘿蔔、薯仔、南瓜）、乾豆類（如黃豆、眉豆），以及水果和奶類，運用「食物交換法」，如一件雞蛋大小的薯仔、兩件雞蛋大小的南瓜或 4 平湯匙熟黃豆均相等於一滿湯匙飯（其他換算可參考下表），每餐進食適量的醣質，以達致更佳的血糖控制。

對於糖尿病友而言，只要注重均衡營養的攝取，適量進食含醣質的食物，糖尿病友一樣可以健康茹素。

荒「糖」天使

食物交換表：
每一份含有十克碳水化合物

一份五穀類： - 飯 一滿湯匙　- 粥/麥皮 半碗 - 米粉/上海麵/烏冬 1 / 5 碗（煮熟，不連湯計） - 麵包 半片　- 梳打餅/瑪利餅 三塊 - 克力架/高纖麥餅 二塊　- 粉絲 半碗（熟）	一份高碳水化合物蔬菜可代五穀類一份： - 薯仔/芋頭/番薯 一個雞蛋大小　- 紅蘿蔔/南瓜/蓮藕 二個雞蛋大小 - 粟米粒 三平湯匙　- 馬蹄 四粒（大） - 栗子 二粒（大）
一份豆類、豆製品： - 茄汁豆/黃豆 四平湯匙（熟）　- 腐皮 3 片（每片11.5 x 5厘米） - 高鈣低糖豆奶 一杯	一份奶類： - 低/脫脂奶 一杯　- 奶粉 四平湯匙 - 原味乳酪 一杯（150毫升）

（資料由贊助機構提供）

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

荒「糖」天使

智能紅外線隱形眼鏡治療「糖尿眼」？

內分泌及糖尿科專科醫生　楊俊業

無論是一型或二型糖尿病，如果血糖長期控制不理想，病者便有機會患上俗稱「糖尿眼」的微血管併發症。「糖尿眼」是致盲的主因之一，成因是因為視網膜的微絲血管出現血漿滲漏、視網膜細胞缺氧以致脆弱的微細血管增生及眼底出血。除了嚴控「三高」，嚴重的糖尿眼底病變患者需要接受眼底激光、眼內注射抗血管增生藥物，甚至複雜的眼部手術。

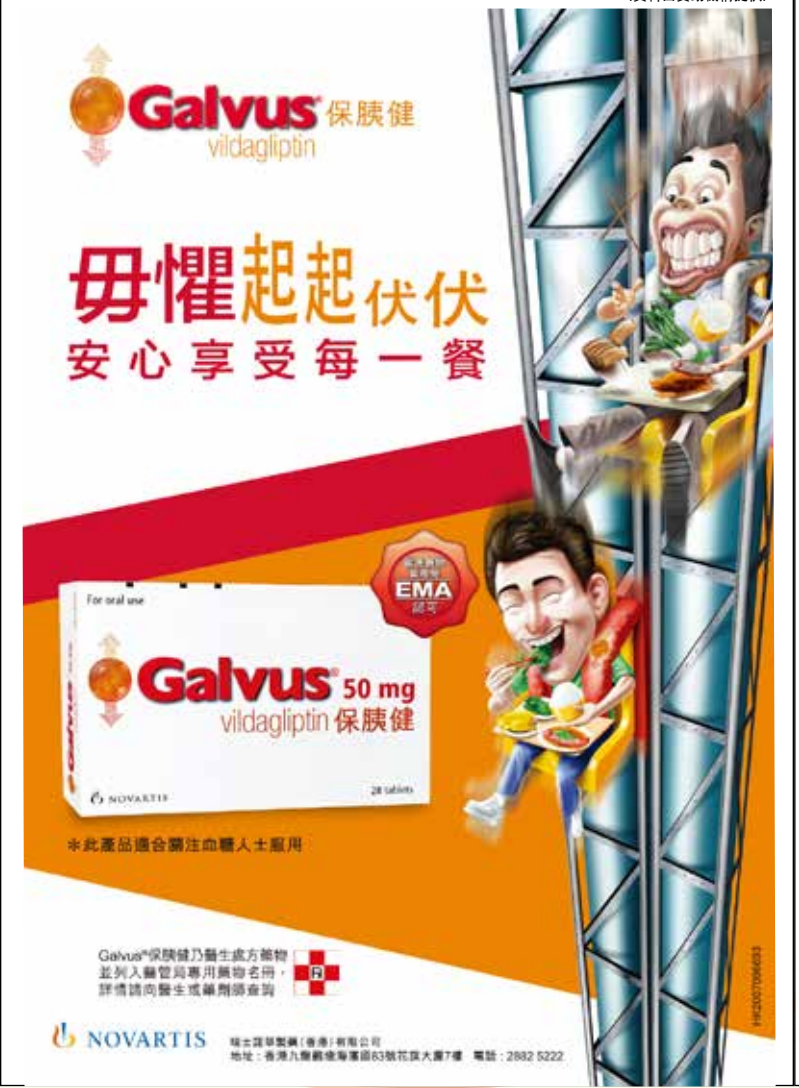
最近，研究人員發現遠紅/近紅外線 (Far red / Near Infrared) 光療法 (Photobiomodulation) 技術或可以成為預防/治療糖尿視網膜病變的一種非入侵性(Non-invasive) 療法，遠紅/近紅外線光療法可以有效增加氮氧化物 (Nitric oxide)、擴張視網膜微絲血管，減少缺血及增大供氧到視網膜細胞。

南韓浦項工科技大學的團隊便設計了一種可以無線充電，無線調較紅外線輸出功率的智能隱形眼鏡，配戴後可以更直接有效將光療送到視網膜細胞上。

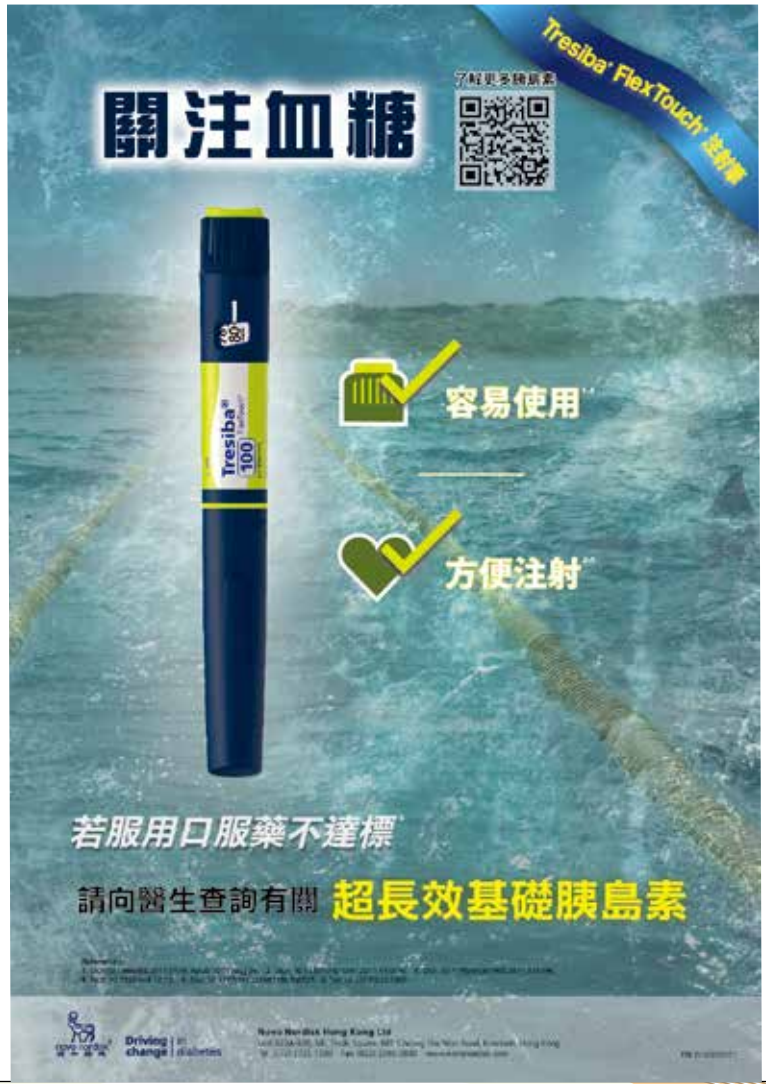
研究團隊最初以視網膜細胞株 (Cell Line) 以及白兔實驗來確立適當的紅外線波長及治療時間。之後團隊利用患有糖尿病的白兔進行為期八週的治療，兔仔每週接受兩次為時十五分鐘的治療，結果顯示，紅外線治療有效減少視網膜炎症指數、微血管滲漏以及減低引致微血管增生的因子水平。治療安全性方面，在選擇適當的波長、時間後，紅外線產生的熱力並沒有對眼角膜細胞做成損害。另一方面，兔子的角膜亦沒有因為配戴了隱形眼鏡產生的炎症反應而增厚。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



(資料由贊助機構提供)



荒「糖」天使

臨床前期的動物實驗確立了釋放紅外線光學治療的智能隱形眼鏡的療效及安全性。希望這非入侵性療法能夠在進一步的臨床實驗有更多正面的結果。

預防「糖尿眼」小知識

「糖尿眼」是糖尿病常見的併發症之一，初期難以察覺，有效的預防方法是定期檢測眼睛，及早察覺並接受治療，提高痊癒機會，防止視力受損。

(資料由贊助機構提供)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

荒「糖」天使

北區醫院 - 避豐糖會 糖尿病人互助小組

北區醫院避豐糖會成立於2006年，為糖尿患者提供一個分享及溝通的平台，發揮助人自助精神。

成立目的：

- 提供平台予 糖尿病患者作分享及溝通
- 讓糖尿病患者能獲得有關醫治糖尿病的最新資訊
- 組織有關活動及講座，以令大家更清楚如何控制糖尿病

過往我們舉辦的活動包括: 邀請醫生和營養師主講健康講座及運動推介；安排受訓的小組成員進行同路人電話慰問、並推行血糖改善進步獎(A1C龍虎榜)；興趣小組方面，舉辦了運動拉筋班、粵曲班、烹飪班、集體舞、八段錦、穴位按壓等等。 其他活動包括參加北區醫院的籌款步行、病房送暖、義工旅行、糖尿聯會的健步行、才藝匯演。

避豐糖會成立至今，發揮了和衷共濟的理想，體現了互助互勉、結伴同行的精神，將關懷化作實際行動，憑愛心分享豐盛人生！

才藝匯演

粵曲班

成立十週年大旅行

健步行

烹飪班

會員大會

健康講座

拍攝星期日檔案

運動班

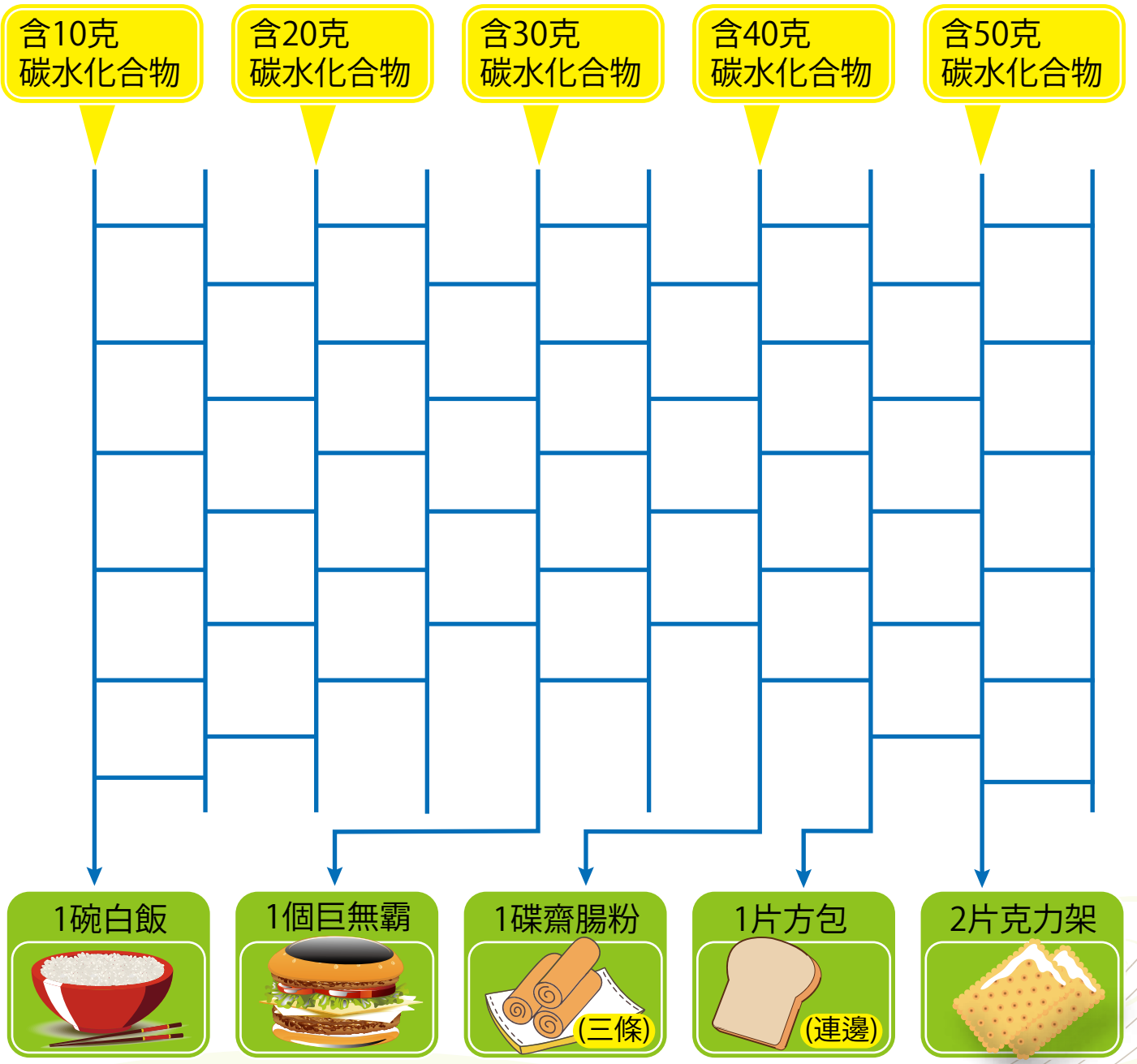
醫護糖友一家親

荒「糖」天使

遊戲：劃鬼腳

糖尿科專科護士 關綺媚

透過今期的介紹，相信讀者對<營食>有更多的認識，現請大家一起來玩玩<劃鬼腳>遊戲以重溫內容。
(劃鬼腳方法:由上而下沿黑色線劃，每次遇到交接位必須轉彎及向下行)



答案【含碳水化合物】：
1碗白飯【50克】　1個巨無霸【40克】　1碟齋腸粉(三條)【30克】
1片方包(連邊)【20克】　2片克力架【10克】

荒「糖」天使

登糖藝萃

這是一個病友向大家發放正能量的園地。透過每一幅作品(攝影、畫作、書法等...)，訴說着每一個創作背後的故事。

繪畫：清平

菠菜班戟（約2人份量）

英國註冊營養師　潘仕寶

各位親愛的讀者，承上期第八十四期《消渴茶館》，大家應得知為我們御用佐膳的專欄作者許綺賢女士已榮退。

自今期起，聯會有幸邀得英國註冊營養師潘仕寶 Sally Poon 為我們執筆本欄，潘營養師為澳洲營養師協會認可執業營養師，同時為香港執業營養師工會主席（2012-2022）。

材料：

菠菜葉	25克
雞蛋	1隻
自發麵粉	1/2杯
低脂牛奶	1/2杯
橄欖油	2茶匙
鹽	1/8茶匙
黑胡椒粉	1/8茶匙

餡料：

牛油果	1個細（切片）
車厘茄	8粒（切半）
開心果仁	2湯匙（切碎）
脫脂原味希臘乳酪	150克

製法

1. 將雞蛋打入攪拌機，加入麵粉、牛奶、菠菜和少許鹽和胡椒粉，然後攪拌至光滑。
2. 平底易潔鑊加熱，塗上少許橄欖油，然後倒入一層薄薄的麵糊，每面煎約 2 分鐘直到呈淺金黃色。
3. 放上班戟餡料，即成。

營養師小貼士：

菠菜及牛油果含有豐富的葉黃素和玉米黃質，有助預防老年黃斑部病變。車厘茄含有豐富的維他命C和番茄紅素，具抗氧化功效，有助維持健康免疫力。按成人每天需要25至35克的膳食纖維去計算，此食譜可以提供大約1/4至1/5的建議纖維攝取量，有助預防便秘及穩定血糖。

營養分析（1人份量）：

熱量	428千卡
蛋白質	20克
總脂肪	22克
碳水化合物	41克
膳食纖維	7克
糖	9克

您也可為別人帶來一個笑臉

香港糖尿會 Diabetes Hongkong ©

本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕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。

Charity listed on WiseGiving 惠施・慈善機構

☐ 本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項

☐ HK$100 ☐ HK$500 ☐ HK$1,000 ☐ HK$ _____

☐ 本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項

☐ HK$100 ☐ HK$500 ☐ HK$1,000 ☐ HK$ _____

☐ 本人/ 機構樂意樂捐助以下款項以資助《消渴茶館》印刷費用：

☐ HK$50 ☐ HK$100 ☐ HK$200 ☐ HK$ _____

捐款方法

☐ 每月自動轉賬（本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫）

☐ 劃線支票（抬頭：香港糖尿聯會）支票號碼：_____

☐ 直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

☐ 繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用， 並填妥以下表格寄回本會
（需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：www.ppshk.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。詳情請致電 90000 222 328 查詢）

☐ 於便利店以現金捐款（每次捐款額為HK$20 - HK$5,000*） *請留意單一慈善捐款每日不能超過5,000港元
（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家超級市場出示下列條碼）

999943100272320877

個人資料

中文姓名：_____ 英文姓氏：_____ 名：_____
（ 香港身份證上的中/英文姓名）

性別：(男／女) 「繳費靈」賬單號碼：_____ 電郵地址：_____
（即登記時輸入的聯絡電話號碼）

日間聯絡電話：_____ 傳真 ：_____

通訊地址：_____

地址 ：九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, Kln.

電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207 網址 Website : www.diabetes-hk.org 電郵地址 E-mail : info@diabetes-hk.org

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途，除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排，請於以下方格內填上“x”。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向聯會提出。

☐ 我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

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