

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

63

2015年1月

飲飲食食

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •



國際糖尿病聯盟



編者的話

飲飲食食

「食得好」、「得好食」、「好食得」 把這幾個字配搭起來，似乎真的充滿正能量。

也不知自何時開始，媒體喜歡在「食」之前配上「豪」、「喪」等字眼，也習慣以文字、聲音和影像把大吃大喝跟幸福、滿足掛上了鉤。

糖尿病患者在一眾「膏粱厚味」忠實粉絲的主流意見包圍下，也真難免斯人獨憔悴。

消渴茶館嘗試唱一唱反調，打破「惜飲惜食」的負面形象。

這一次，茶館的編委為大家安排了一次有「營」飲食的導航——地中海式飲食，亞洲美食的介紹，早餐的重要 還有很多和吃息息相關的資訊。只要食得有「營」，吃得夠「精」，食得好，得好食，何需好食得？

對糖尿病患者而言，飲食的習慣、選擇和態度，是成功控糖的關鍵。

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。

怡保康 讓關注
3高的您輕鬆達標



- 此產品或適合關注**血糖**、**血脂**、**血壓**的人士服用
- 符合美國糖尿病協會建議*
- 全港最多家庭醫生推薦†

免費索取
怡保康 試用裝



顧客服務熱線：(852) 2806 4806 (免費香港直撥) 4001 204 806 (免費中國內地直撥) glucerna.com.hk

* 配合綜合管理，包括適量飲食及運動。† Ipsos Healthcare 2014年醫學專業品牌調查(香港家庭醫生)

‡ Diabetes Care 2008; 31 (Suppl 1): S61-76 (符合美國糖尿病協會建議之蛋白質及脂肪水平)

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。

M14-S434-T-0206

美國雅培

125年科研承諾

香港糖尿聯會委員會

主席 李家輝醫生

副主席 周榮新醫生 伍志強先生

榮譽秘書 胡裕初醫生

榮譽司庫 許培詩醫生

委員會委員 陳嘉誠先生 鍾振海醫生 馮麗明醫生
林婉虹女士 梁彥欣醫生 馬青雲醫生
莫碧虹女士 蕭成忠醫生 丁浩恩先生
唐俊業醫生 曾昭志醫生 曾文和醫生
余思行女士 王幼立女士 楊鐸輝醫生

上屆主席 梁彥欣醫生

消渴茶館出版委員會

主編 胡裕初醫生 莫碧虹護士

委員 區家燕護士 鍾振海醫生 許綺賢營養師
關綺媚護士 蘇德宜護士 黃麗詩醫生
楊俊業醫生

行政 鄒智生先生 陸瑋瑛女士

編者的話

- 2 飲飲食食

會務及會員專欄

- 4 魏清伉儷慷慨捐助聯會 善心義舉 樂善好施
 4 義工園地
 5 講座及活動預告篇
 6 糖尿健步行2014
 10 2014抬轎比賽暨慈善嘉年華
 11 與 生署攜手響應2014年世界糖尿病日
 12 聯會會計工作
 12 「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃順利完成
 12 第十屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區學術大會 暨
 第六屆亞洲糖尿病學會學術會議
 13 講座及活動剪影
 13 一般捐款 / 每月捐款善長名單

病友心聲

- 14 我的下廚心得
 15 愛吃。也要懂得怎吃

杏林坐館

- 16 比傳統「健康飲食金字塔」更健康的飲食習慣
 17 餐後高血糖

荒「糖」天使

- 18 酒精與糖尿病
 18 茹素-我可以嗎?
 18 開飯喇 - 有「營」美食之亞洲篇
 21 糖尿病與齋戒月 (Ramadan)

消渴隨筆

- 22 一日之計在於晨
 22 考考你對過節食品的知識?

御用佐膳

- 23 容易種植的家庭蔬菜 -- 韭菜
 23 韭菜熱鬆餅 (4件)



特別鳴謝：周大福珠寶金行

周大福

CHOW TAI FOOK

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



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/ 主禮嘉賓	公開 講座	研討 會	接受報名日期 (日/月)
* 糖尿病知多	3月14日 (星期六)	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	楊世平 腎科專科醫生	✓		2月14日(星期六)
香港糖尿病患者 研討會2015	5月24日 (星期日)	上午10時 至下午5時	九龍灣國際展貿中心 6樓	有興趣人士	全免	食物及 生局局長 高永文醫生		✓	請留意本會網站
* 糖尿病的藥物 治療新方向	6月6日 (星期六)	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	陳玉潔 內分泌及糖尿病專科醫生	✓		5月6日(星期三)
* 血脂的飲食治療	9月19日 (星期六)	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	李奕嫻 認可營養師	✓		8月19日(星期三)
* 高低糖護理	12月19日	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	羅展珊 資深護師	✓		11月19日(星期四)

有興趣參加者，歡迎於上列指定接受報名日期前致電 2723 2087 香港糖尿病聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

* 活動前將免費提供：量度血糖 / 量度血壓 / 體重指標 / 腰臀圍比例 服務

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

每場講座均設幸運大抽獎

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

關注血糖人士請注意：
2合為1
每日一次 掌控自如

阿護腸胃

乃處方藥物，5毫克/
1000毫克一種劑量，
詳情請向醫生或藥劑
師查詢。各大藥房均有代售。

- 含有DPP-4抑制劑和
Metformin XR組合口服藥物
- 此產品或有助於穩定血糖
- 唯一每日一次組合配方

Kombiglyze XR是阿斯利康集團公司之商標

英國阿斯利康藥廠 香港灣仔港灣道6-8號瑞安中心18樓
網址：www.astrazeneca.com.hk 電話：2420 7388 傳真：2422 6788

AstraZeneca 阿斯利康

143.518.022 13/06/2014

i-sens
CareSens N
專業血糖機組合

- 自動調碼
- 5秒顯示結果
- 0.5 μ L 微血量
- 備駁電腦
- 永久保養

永久保用 100% 韓國製造

血液自動索入

總代理：
BioScan
百靈科技有限公司

產品查詢電話：3589-6670 [BioScan Fans' Club](https://www.facebook.com/BioScanFansClub)

● 糖尿健步行2014 ●

香港糖尿聯會「糖尿健步行2014」已於11月9日在大埔海濱公園完滿舉行。聯會有幸邀請到食物及生局副局長陳肇始教授擔任主禮嘉賓，活動當日氣氛非常熱烈，各步行人士均盡興而回。

簡單而隆重的開幕禮後，緊接是陳肇始教授及聯會主席李家輝醫生一同按鳴，步行正式開始。一眾步行人士在園內繞場一周，途經中央噴泉、香港回歸塔、海濱長廊、最後返回露天劇場，全程約4公里。

為響應由國際糖尿病聯盟(IDF)發起的「世界糖尿病日」，聯會今年藉「邁步 愛未來」為主題，以喚醒社會大眾對糖尿病的關注。是次慈善步行共吸引了超過800人參與，在此香港糖尿聯會向所有是次步行的善長，包括：捐款者、步行人士、贊助機構、愛心籌款隊、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作，繼續做福社群，期盼明年「糖尿健步行2015」再獲您們鼎力支持及參與。

除步行外，共20隊愛心籌款隊選擇組成隊伍，參與首屆「健康定向大挑戰」比賽，於大埔海濱公園尋找各預設的控制點，於咭上打孔，然後尋得的健康相關的答案填上，各隊於公園內鬥智鬥力，務求以最短時間內完成，以問鼎冠軍寶座。



陳肇始教授(左)及李家輝醫生(右)為我們主持開幕禮



陳肇始教授、李家輝醫生及一眾委員會成員為我們主持起步儀式



陳肇始教授在李家輝醫生陪同下頒發《個人籌款大獎》及優異成績嘉許獎予首五位籌得最多捐款的善長



武田藥品(香港)有限公司同時奪得《團體籌款大獎 - 愛心籌款隊》及《最人強馬壯隊伍大獎 - 愛心籌款隊》兩個大獎



香港中文大學 威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心國際糖尿病聯盟教育中心的代表上台領取《團體籌款大獎》金獎





基督教聯合院瀝心會的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



Takeda (5) 勇奪「健康定向大挑戰」冠軍，總成績為00:34:55



東華東院健道會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



聯康生物科技集團勇奪「健康定向大挑戰」亞軍，總成績為00:38:30



聖母醫院健糖之友協會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎



Takeda (3) 勇奪「健康定向大挑戰」季軍，總成績為00:40:32

會務及會員專欄

在此聯會特別鳴謝以下單位的鼎力支持(按英文名順序排列)
，讓糖尿健步行2014得以完滿舉行：

贊助機構：

美國雅培糖尿病護理部
美國雅培營養
英國阿斯利康(香港)
德國寶靈家科研藥廠
美國禮來亞洲公司
美國默沙東藥廠有限公司
瑞士諾華製藥(香港)有限公司
諾和諾德香港有限公司
美國輝瑞科研製藥
賽諾菲安萬特香港有限公司
法國施維雅藥廠香港有限公司
武田藥品(香港)有限公司

支援組織：

香港糖尿科護士協會
香港亞洲醫學生學生會
城巴有限公司
飛雪礦泉水
香港少年領袖團(F中隊)
香港物理治療學會
警察野外定向會
香港聖約翰救傷隊
康樂及文化事務處

「糖尿健步行2014」得獎名單：

個人籌款大獎 冠軍：徐莉芳
個人籌款大獎 亞軍：潘鳳聘
個人籌款大獎 季軍：石翠玲
個人籌款大獎 殿軍：Victor Ng
個人籌款大獎 第五名：許桂萍

團體籌款大獎

愛心籌款隊：

武田藥品(香港)有限公司

最人強馬壯隊伍大獎

愛心籌款隊：

武田藥品(香港)有限公司

團體籌款大獎

金獎：香港中文大學
威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科
中心國際糖尿病聯盟教育中心

團體籌款大獎

銀獎：基督教聯合醫院澱心會

最人強馬壯隊伍大獎

金獎：東華東院健誼會

最人強馬壯隊伍大獎

銀獎：聖母醫院健糖之友協康會

「健康定向大挑戰」得獎名單：

冠軍：Takeda (5)
亞軍：聯康生物科技集團
季軍：Takeda (3)

捐款善長：

\$100,000 或以上

Lai Chee Ying

\$20,001 - \$50,000

Czarina Chue

Leung Cheuk Tim

Takeda Pharmaceuticals (Hk) Ltd

The Chen Wai Wai Vivien Foundation Limited

徐莉芳

\$5,001 - \$20,000

Chen Yang Foo Oi Foundation Limited

Deloitte Touche Tohmatsu

Goldbond Group Holdings Limited

Prof. Karen Si Lam

Lu Wing Chi

Manavutiveth Siri

Tong Wang Chow

潘鳳聘

\$2,001 - \$5,000

Bamboos Professional Nursing Services Limited

Chan Kam Lit

Grace Chong

Anna Chui

Dr. Ma Ching Wan Ronald

Victor Ng

Dr. Wong Kwok Kee

Dr. Vincent Yeung

石翠玲

許桂萍

\$1,001 - \$2,000

Fu Hung Gregory & Fu Wong Shuit-Ling

Judy Lau

May Lee

Leung Kim Ming

Liu Lai King Elsa

Lo Wai Kai

Sun Richard

Tang Ying Ho

Wong Man Yee

何惠娟

李灼勳

李敬蓮

李潔梅

梁淑芬

莊麗容

許秀英

黎穗華

聯康生物科技集團

關淑賢

\$501 - \$1,000

Chan Suk Ching Irene

Winky Chan

Fina Cheng

Cheng Lai Kuen

Cheng Mei Ki

Chow Bock Man

Dr. Deua Pei Bbs Jp

Jack Hsu Tse Lin

Lau Sau Lin Tracy

Lee Ann (Chan Shiu Hai)

Li Kwai Fong Shirley

Wendy Ng

Kitty Tse

Liam Wong

Joel Wong

Yim Wai Yi

Yu Yim Ling

甘玉玲

何國鳳

李斯斯

周秀蘭

張六妹

張燕紅

梁佩玲

梁驍敏

許桃珍

陳美儀

陳碧雲

陳麗芬

陸錦湛

馮惠珍

楊素英

葉惠雯

甄世賢

蕭麗雲

嚴秀霞



\$201 - \$500
 Au Yeung Yeuk Lan
 Chan Shuk Kwan
 Chan Sin Yu
 Cheng King Kuen
 Venessa Cheng
 Cheung Yuen Hoi
 Chui Hiu Kwan Kwok
 Chu Wing
 Lai Kam Mui
 Lai Siu Kuen
 Lee Wai Ping
 Leung Ming Yan
 Leung Shun Ming
 Leung Sum Ming
 Liu Siu Hung
 Ng Woon King
 Poon Wai King
 Tam Yau Shing
 To Ka Fai
 Wan Yeung Kiu Kester
 Wong Soo Ngor
 Yim Lai Ling
 王培環
 伍麗芬
 江寶萍
 何兆基
 何淑儀
 余淑嫻
 利建英
 吳美妮
 李美瑩
 李淑芬
 李筱文
 貝秀麗
 阮麗影
 周婉華
 林恩賜
 林素芬
 林舜榮
 邵翠萍
 段柏雲
 紀鴻玉
 耿光琪
 馬惠珍
 高潔冰
 張秀貞
 張紅梅
 張彩芳
 張彩香
 曹建國
 梁美
 陳彩英
 陳葆珊
 陳廣
 陳靜君、陳靜雯
 曾強
 黃惠芳

黃嘉慧
 黃銳波
 黃燕君
 溫銀嬌
 葉碧卿
 廖潔貞
 劉建安
 劉麗娟
 鄧晚嬌
 鄭明國
 黎凱玲
 盧淑儀
 蕭自洪
 蕭啟璋
 簡慧貞
 羅金蓮
 嚴桂英
 \$200或以下
 Au Kit Man
 Bella Khan
 Chan Mei Wah
 Cheng Man Him
 Cheung Yuen Ching
 Chris Chung
 Chu Kai Chung
 Chu Kwan Chiu
 Chung Fung Mei
 Darren Chung
 Devon Yip Sui
 Dilly
 Elisa Lo
 Fan Chun Ki
 Fong Ho Yi
 Gigi Chan
 Grace Yeung
 Ho Lai Yin
 Ho Sau Yee
 Huang Hiu Ying
 Ip Wing Fai Eric
 Ju Lai Kuen
 Kitty
 Kwan Yee Mei
 Kwok Pui Kei
 Lau Chung Ngo
 Lau Ka Yan
 Lau Wai Lin
 Law Tse Teresa
 Lawrence Chung
 Lee
 Lee Chi Keung
 Lee Chou Wah
 Lee Tsz Fung
 Leung Lai Yee Elaine
 Leung Sze Lok
 Li Chiu Ying Rinna
 Li Kwai Fong
 Liu Chun Hong

Luk Ming Hang
 Nancy
 Ng Lai Ching
 Patricia Tam
 Raymond Wong
 Roone Yeo
 Sun Shao Hang
 Tam Cho Yi
 Tam Wing Sze
 Tam Wing Yan
 Tse Pui Yee
 Tung Kwok Tai
 Wan Kit Yee
 Wong Fai Kin
 Wong Lai Sze
 Wong Mei Ling
 Wong Ping Chung
 Wong Ying
 Wong Yuk San Pollyanna
 Wong Yuk Wing
 Yeung Pak Hei
 Yeung Siu Mui
 Yip Sui Wa
 Yiu Lai Fong
 丁麗玲
 王仕基
 王家珠
 王球
 王惠貞
 王愛麗
 王瑞蘭
 王鴻美
 丘元開
 甘敬堂
 石耀源
 伍玉
 伍有生
 伍燕萍
 朱杏嫦
 朱松輝
 朱梅芳
 江煥金
 何君儀
 何桂蓮
 何偉雄
 余智榮
 吳玉嬋
 吳作武
 吳偉坤
 吳國芳
 吳婉玲
 吳彩玲
 吳鎮淞
 呂雪英
 李文昭
 李志強
 李杰華
 李東海

李柱坤
 李倩群
 李偉德
 李國榮
 李淑德
 李惠珍
 李雲麗
 李慧雯
 李懷興
 李麗嬋
 李寶全
 杜愛
 貝懷
 冼梅英
 周翠芳
 周德興
 周潤愛
 林子石
 林心蓉
 林妙雲
 林靈
 林港
 林鳳笑
 林澤成
 林錦健
 林麗蓮
 邱國輝
 哈永樂
 姚偉良
 施仲珍
 施福澤
 洪心玲
 紀小平
 紀少章
 紀陸耀
 胡秀蘭
 胡映菊
 英蘇蘭
 倫德和
 孫麗芳
 容偉珊
 徐小燕
 徐德義
 袁瑞琪
 袁麗儀
 馬仲
 馬惠燕
 馬學城
 馬學駿
 高惠芬
 高慧蓉
 張保珍
 張柳宜
 張美鳳
 張素娟
 張富強
 張景媛
 張福新

戚英彩
 戚健康
 曹國良
 梁文宇
 梁平心
 梁先生
 梁妙然
 梁佩卿
 梁偉源
 梁國雄
 梁淑英
 梁珠
 梁瑞珍
 梁達成
 梁潤基
 梁潤顏
 梁燕冰
 莊海鐘
 莫煥田
 莫蔭蓮
 莫麗詩
 許榮場
 郭金英
 郭瑞蓉
 陳少良
 陳月儀
 陳玉蓮
 陳炳燊
 陳珍國
 陳峰
 陳桂芳
 陳紹新
 陳善輝
 陳惠貞
 陳貴玲
 陳雅麗
 陳順然
 陳黃渭賢
 陳碧華
 陳潤芬
 陳錫強
 陳優琴
 陳蕙樺
 陳麗蘭
 陳寶珠
 陳寶清
 陳耀祖
 陳耀鴻
 麥淑蘭
 勞永逸
 勞喜然
 曾汝康
 湯若霞
 無名氏
 馮少
 馮惠娟
 馮景南
 馮福根
 馮麗嬋
 黃友容
 黃少娟
 黃有明
 黃有記
 黃志文
 黃佳炎
 黃美英
 黃家偉
 黃浩基
 黃森德
 黃勤偉
 黃楚娟
 黃榮
 黃碧華
 黃遠芬
 黃鳳貞
 黃增惠
 黃德康
 黃慧萍
 黃樂遙
 黃麗貞
 黃麗鴻

國雄
 楊就成
 葉佩瑜
 葉美玉
 葉瑞貞
 葉艷成
 雷文輝
 寧惠明
 廖嘉慶
 鄧玉屏
 劉玉玲
 劉明基
 劉啟安
 劉速南
 劉樹英
 歐素蘭
 蔡金象
 蔡鵬志
 鄧小姐
 鄧家駿
 鄧國華
 鄧惠萍
 鄧錦添
 鄧錦雄
 鄧麗萍
 鄭朱翠
 鄭粉清
 鄭淑蓮
 鄭惠玲
 鄭劍
 鄭慧詩
 盧文有
 蕭慧嫦
 霍桂艷
 霍麗妹
 霍麗貞
 霍麗娟
 龍慕強
 戴德
 謝杏
 謝崇光
 謝鳳儀
 鍾工杰
 鍾洪健
 鍾景廉
 鍾錦英
 羅桂芳
 羅培生
 羅錦全
 鐘世添
 鮑姐

以及所有曾經捐助是次活動的善長和募捐者 (由於篇幅有限, 未能逐一鳴謝, 敬請見諒)

所有藥物均須由醫生處方, 方可使用。

Trajenta 糖安達

為健康 行出「腎」一步

糖安達 或適合 關注血糖的人士服用

糖安達 (Trajenta) 是唯——種僅5%藥物經腎臟排出的DPP-4抑制剂*。並不如其他同類藥品, 近75-87%藥物會經腎臟排出**。如欲查詢有關控制糖尿病, 請與你的主治醫生聯絡。

▶ 僅5%藥物經腎臟排出* ▶ 每日只需服用一次*

Boehringer Ingelheim Lilly 德國科研 美國製造

Trajenta® 糖安達® 5mg film-coated tablets

● 抬轎比賽暨慈善嘉年華 2014 ●●●●●●●●

抬轎比賽暨慈善嘉年華2014已於10月26日(星期日)舉行，香港糖尿聯會今年分別獲瑞士諾華製藥(香港)有限公司、賽諾菲安萬特香港有限公司及武田藥品(香港)有限公司贊助，組成隊伍比賽。每年比賽都吸引了超過40支隊伍參與及2,000名市民到場支持。比賽過程既緊張刺激又有趣，各隊伍盡心打扮，務求奪得“最佳衣著隊伍”。



聯會委員及瑞士諾華製藥(香港)有限公司代表於賽前合照



聯會主席李家輝醫生(後排中)聯同聯會委員及賽諾菲安萬特香港有限公司代表於賽前合照



聯會主席李家輝醫生(後排左三)聯同聯會委員及武田藥品(香港)有限公司代表於賽前合照

整裝待發後，各參賽隊伍在不同時間輪流出發，從明德國際醫院大門，繞過加列山道後半段，轉入堪仕達道，在盡處轉右沿加列山道回醫院大門，最後各參賽隊伍在熱烈的歡呼及吶喊聲下衝過終點。



各隊伍於賽事中表現興奮，合力完成賽事

此外，基金亦會舉辦其他籌款活動，籌募更多善款以幫助其他有需要人士，故於慈善賣物會中特設各式各樣美食、購物及遊戲攤位，並由不同的團體參與，本會有幸獲邀主持一遊戲攤位。

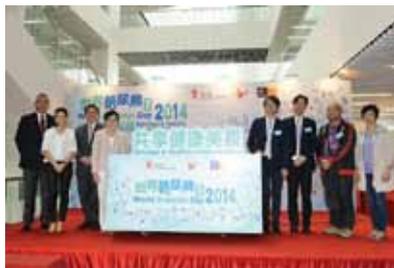
抬轎比賽慈善基金的成立，旨在透過每年舉辦的抬轎比賽暨慈善嘉年華為本地慈善團體籌款，本次活動所籌得的善款，均全數撥捐超過30個本地慈善團體，當中包括香港糖尿聯會。



● 與 生署攜手響應2014年世界糖尿病日 ●

國際糖尿病聯盟及世界 生組織將每年十一月十四日訂為「世界糖尿病日」，以應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅，世界各地均在這個日子推廣對糖尿病的認識。聯會亦於2014年11月與 生署攜手舉辦了幾項教育／推廣活動，以響應世界糖尿病日。當中以於十一月十三日舉行的健康午餐活動為主幹，主題為「共享健康美饌」，透過示範烹調一些適合糖尿病人的美味菜式以及病友／病友家人的分享，向糖尿病患者和大眾市民推廣健康飲食。有關菜式的食譜和營養資料將陸續上載於 生署基層醫療統籌處之網站。在此特別鳴謝英國註冊營養師許綺賢女士提供部份菜式的食譜和營養資料。

除此之外，其他的推廣活動還有電子傳媒的採訪（如杏林在線、精靈一點）和為報紙撰稿。這些活動有助提昇社會大眾對糖尿病的認識和關注，聯會期待與 生署的持續合作，攜手對抗糖尿病。



健康午餐活動的開幕儀式及嘉賓大合照，主席李家輝醫生（右四）為聯會代表。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Januvia 健諾膜
sitagliptin 100mg

血糖要關注 煉藥要醒目

服用傳統藥物	服用健諾膜
可能出現以下情況：	1) 即使腎功能較差人士亦能使用
1.) 體重上升 ^{1,2}	2.) 不會增加體重 ¹
2.) 受低血糖困擾 ³	3.) 較少低血糖症狀 ^{2,3}
3.) 胰臟功能逐漸下降 ^{4,5}	

此藥品僅供自願注意血糖的人服用

詳情請向醫生查詢

立即致電解決血糖熱線 3971 2924 知多啲
<http://dpp4l.msd.com.hk>

JANUVIA 健諾膜乃處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢

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。

關注血糖水平

轉新裝 佳膳 適糖

Nutren DIABETES 佳膳 適糖

瑞士製造

每日飲，或有助於穩定血糖，維持體力

佳膳 適糖營養補充品，為適合關注血糖人士服用。
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。

產品查詢熱線：(852) 8202 9676
www.nutrendiabetes.com.hk

Nestlé HealthScience

MSD (中國) 藥業有限公司 香港分行 香港中環皇后大道中 100 號 10 樓 1001 室 電話：(852) 2500 8888 傳真：(852) 2500 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 廣州分行 廣州長堤大新街 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 20 8388 8888 傳真：(86) 20 8388 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 上海分行 上海南京西路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 21 6088 8888 傳真：(86) 21 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 北京分行 北京東直門南大街 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 10 6088 8888 傳真：(86) 10 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 天津分行 天津中區中街 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 22 6088 8888 傳真：(86) 22 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 濟南分行 濟南中區經二路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 531 6088 8888 傳真：(86) 531 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 西安分行 西安中區南大街 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 29 6088 8888 傳真：(86) 29 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 成都分行 成都中區春熙路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 28 6088 8888 傳真：(86) 28 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 重慶分行 重慶中區臨江路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 23 6088 8888 傳真：(86) 23 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 昆明分行 昆明中區正義路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 87 6088 8888 傳真：(86) 87 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 貴陽分行 貴陽中區中華南路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 85 6088 8888 傳真：(86) 85 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 蘭州分行 蘭州中區正寧路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 93 6088 8888 傳真：(86) 93 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 西寧分行 西寧中區西大街 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 97 6088 8888 傳真：(86) 97 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 銀川分行 銀川中區北京路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 95 6088 8888 傳真：(86) 95 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 南寧分行 南寧中區金湖路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 77 6088 8888 傳真：(86) 77 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 海口分行 海口中區金貿路 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 89 6088 8888 傳真：(86) 89 6088 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 廣州分行 廣州長堤大新街 100 號 10 樓 1001 室 電話：(86) 20 8388 8888 傳真：(86) 20 8388 8889
MSD (中國) 藥業有限公司 香港分行 香港中環皇后大道中 100 號 10 樓 1001 室 電話：(852) 2500 8888 傳真：(852) 2500 8889

● 聯會會計工作 ●

過往十年，聯會的會計及財務管理都是由兩位聯會義工黃小雲女士(Salween)和吳慧賢女士(Wendy)提供，並給予專業意見，讓聯會賬目有條不紊。由2015年開始，雅域仕有限公司將會接任聯會的會計工作，義務提供協助，對此我們感激萬分。亦藉此機會感謝Salween和Wendy多年來的鼎力相助和貢獻，並衷心祝她們身體健康，生活愉快！

● 「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃順利完成 ●

承蒙「愛心聖誕大行動2011」的慷慨捐助，聯會於2012年1月開展了「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃，為期三年的計劃及至2014年12月完滿結束，成效理想。

「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃之目的是協助糖尿病友管理及面對糖尿病，同時提升社會大眾對糖尿病的認識及關注，從而減少該病對本港的威脅。

計劃的內容包括三部份：(1) 公開教育講座 (2) 社區教育活動 (3) 糖尿諮詢服務。透過這些活動，不同層面的市民都能獲得正確的糖尿資訊及支援。

在過去的三年，聯會舉辦了共14場以糖尿病為主題的公開教育講座，出席人數達2,013人。另外，我們亦為78間不同類型的機構（包括小學、慈善團體、醫院、企業等）舉辦社區教育活動，參與人次共24,038，當中包括學生、家長、老師、企業員工、病友和一般市民。同時，藉糖尿諮詢服務，我們接獲1,198個有關糖尿病的查詢，查詢者均得到醫護人員的解答和專業意見。總括而言，整個「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃的受惠者共27,249人，超越了我們22,800人的目標。

在受惠者對活動的滿意程度方面，我們透過問卷收集有關意見。以5分為總分，回覆者對公開教育講座、社區教育活動和糖尿諮詢服務的評分分別為 4.4, 4.3 及 4.5，可見計劃成效理想。

在此，聯會再次衷心感謝「愛心聖誕大行動」的慷慨捐助及支持，讓我們能加 糖尿病患者管理病情的能力，減少其對糖尿病的恐懼及憂慮。同時亦為一般大眾（特別是糖尿病高危人士）提供適當的教育資料及預防知識。

「愛心聖誕大行動」由南華早報及香港電台合辦，透過一連串的籌款項目，為慈善機構提供資助，藉此協助本港及內地弱勢社群改善生活。



公開教育講座



社區教育活動



糖尿諮詢服務

● 第十屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區學術大會暨第六屆亞洲糖尿病學會學術會議 ●

以上學術會議於2014年11月21-24日假新加坡舉行，聯會派出兩名代表出席，介紹聯會近期會務，並藉此與世界各地（特別是西太平洋地區）的糖尿機構交流，以探討區內不同糖尿服務在港推行的可行性。



主席李家輝醫生(中)到聯會攤位前與兩名代表 - 行政主任鄧智生先生(左)及聯會委陳嘉誠先生(右)協助介紹會務。



活動剪影

為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識和學習如何控制及預防糖尿病，聯會舉辦了以下的活：



活動名稱：外出進餐：糖尿病友如何選擇及計劃餐單

活動日期：2014/09/20

李奕嫻營養師利用不同職業的病友在工作時用餐的餐單，指出病友在外出進餐所遇到的問題及困難，並提供解決問題方案。此外，李奕嫻營養師講解外出進餐時，如何選擇食物及計算卡路里。

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.

Astrazeneca Hong Kong Ltd.

Mr. Au Ping Lun Stanley

Boehringer Ingelheim (Hk) Ltd.

Ms. Chan Yuk Mui Brenda

Mr. Chan Yiu Kwan

Mr. Chau Cheuk Wah

Ms. Cheng Chi Yuk

Ms. Cheung Kam Lan

Ms. Ching Wai Fun Fanny

Ms. Chow Mei Ying

Ms. Fung Shuk Yee

Mr. Hung Ping Chuan

Mr. Kong Wing Cheong

Ms. Lam Kam Ying

Ms. Lee Lai Kuen Shelley

Mr. Lee Lok

Ms. Lee Miu Fun

Ms. Lui Lai Mei

Mr. Nam Kai Yung

Ms. Tang Cheung Lai Man Judy

Ms. Tang Chi Wah

Ms. Tsang Wai Wan Christina

Mr. Tse Tak Tai

Mr. Wong Kin Man Calvin

Ms. Wu Lita

Ms. Wu Yuen Ling

Mr. Yum Wing Wah

邱慧蘭

孫仲明

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Galvus 保胰健
vildagliptin

**保胰健
關注您血糖**

**血糖監控大使
提提關注血糖人士**

如使用傳統藥物時，曾出現：

- ▶ 低血糖症狀
- ▶ 體重增加

請諮詢您的醫生，尋求專業意見

此產品或適合關注血糖人士服用

歐洲藥物管理局EMA認可



Galvus 保胰健為瑞士諾華藥物
系列人聲譽最顯赫的藥物

我的下廚心得

Audrey Chat

下廚是我生活中重要的部分

自小母親要到工廠上班，小學三年級時我便要負責煮飯，在有限的買錢下，真的要動腦筋精打細算(打斧頭啊)，簡單煎魚、炒蛋、炒菜等，是下廚基本班。

小學及中學聖誕節大食會，我總要負責做迷你火腿三文治、菠蘿腸仔串、咖喱魚蛋、豉油雞翼、薯仔沙律等，彷彿成了派對攬手；學校郊外旅行燒烤，我亦要負責醃好豬扒、腸仔、牛扒、燒雞翼，大家都鍾意食，彷彿成了燒烤大王。

踏入社會工作，有了家庭及小朋友，因工作量大要加班，家人交由傭人照顧及只吃簡單菜式。我只能於星期日/假期有空才做Sunday Chef，炒蟹、炆牛腩、咖喱雞、煎牛扒、響螺花膠湯、羅宋湯、中西菜式等慰勞自己及家人。大節日家庭大聚會都在我家辦宴，大魚大肉，滿足所有為食家人，發揮神本色。

直至我和先生患上糖尿病，健康問題要開始注意飲食，我們開始逐步減少以往大魚大肉，大宴親朋的日子，少油少糖，低脂肪的菜式，大家都很不習慣。傭人約滿離職後，我決定還原基本步，重新掌廚，乘此機會由我控制改變家人飲食習慣。

由於我仍然在職，只能於星期日購買及醃好幾天用的豬/牛/雞肉，分成幾份，用小塑膠盒好放入冰箱，直至烹調前一天取出來解凍，可以配搭滾任何瓜菜湯、蒸梅菜/榨菜豬肉/雞蛋蒸豬肉/豆豉排骨、炒瓜/豆類，或配日式菜方便包，再加上白灼/炒任何青菜，已有三湯。盡量菜多肉少，少油少糖，七時半前回到家，八時半開飯，一粒鐘真人騷，包有飯吃。

如放工遲回家，又無存貨，簡單煮麵加火腿片、灼青菜、麵包夾拌吞拿魚/火腿也可以，偶然買飯盒吃，但中午上班已外出用餐，多油多鹽，比較不健康，都是食住家的好。有空的話，學做迷你冬瓜盅，健康經濟，好味又好看，給家人驚喜，有大酒家風格。

另外我的DIY自製曲奇/蛋糕歷程，是無心插柳，誤打誤撞，由女兒中學家政科功課要交薑餅人曲奇開始，用現成預拌粉跟著做，但都焗焦了！直到第二盒粉，最後一批才勉強似模似樣，可以交功課了。之後不斷買不同的預拌粉做曲奇，蛋糕，失敗，再試，再失敗，再試！



直到幾年前，到星加坡旅行，當地朋友的奶奶，送了手工曲奇，班蘭蛋糕作伴手禮，味道超好，甜度不高，激發起我要認真學習的決心。

參加烘焙班，從基本學起，練習多年，於是我便盡量將食譜糖份、牛油、忌廉等材料，彈性減少約一成半至兩成、少油、少糖、少些熱量，才能夠將成品送給朋友，和同事分享，看到他們品嚐後滿足的樣子，獲得他們的讚賞，辛苦也開心。現在他們已吃慣了我的輕型版蛋糕，再食市面上的蛋糕和曲奇時，反而覺得太甜和太油膩。能將家人，朋友的飲食習慣變得更健康，實在非常高興，證明各人都能努力，為自己的健康踏出一大步！

我最受歡迎的產品有朱古力粒曲奇、提子紅莓合桃曲奇、夏威夷果仁曲奇、杏仁曲奇、綠茶曲奇、提子鬆餅、香蕉合桃蛋糕、芝士蛋糕、芒果芝士蛋糕、班蘭蛋糕及奶皇月餅等等。



比傳統「健康飲食金字塔」更健康的飲食習慣

內分泌及糖尿專科醫生 胡依諾

根據最新數據顯示，估計到了2030年，全球患上二型糖尿病的成人數字將會達到五億六千二百萬。糖尿病患者人數急劇增加，與現代城市人的飲食習慣和吸取過量熱量有莫大關係。患上糖尿病，不少人都會以改善飲食習慣為控制病情的第一步。廣為人知的傳統健康飲食金字塔分為四層：建議吃得最多為最底層穀類食物，第二層為蔬果，第三層為魚肉奶類，建議吃最少為最頂層的油鹽糖。這套指南究竟是否最適合糖尿病人的健康飲食？

地中海式飲食是甚麼？

早在50年代美國科學家Ancel Keys已經注意到地中海沿岸的希臘、西班牙、南意大利等國家的人民普遍長壽，原因是這些地區以植物為主的飲食風格有益健康。地中海飲食金字塔的結構如下：

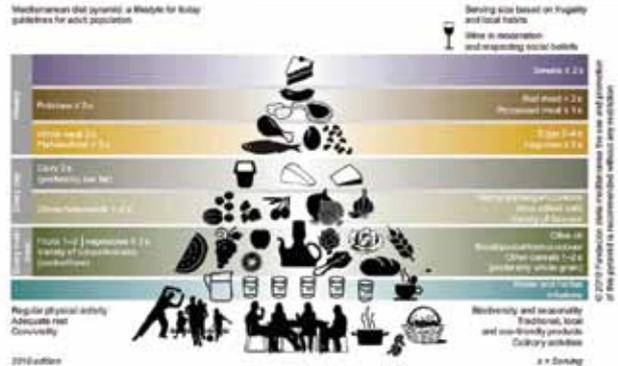
最底層，建議每餐都進食：蔬菜（最好生吃以保留維生素）；非精製的全穀類（如全麥麵包、糙米、全麥意粉，避免纖維和礦物質在打磨中流失）；水果（作為主要的甜品）；橄欖油（尤其是初榨橄欖油，含有豐富單元不飽和脂肪和抗氧化物）

第二層，建議每天都進食：果仁，種子（含有健康脂肪蛋白質和纖維作為主要的零食）；香料，大蒜，洋蔥（以改善食物色香味同時減少烹調用的鹽）；乳製品（如低脂乳酪芝士以補充鈣質）

第三層，建議每週最少進食兩次：魚，貝類海鮮，家禽，蛋及豆類（以提供奧米加三脂肪酸及蛋白質）

最頂層，建議盡量少吃：紅肉（最好吃瘦肉，而加工肉則應盡量避免）；甜品（加糖的糕點和飲料只可偶一為之）

除了均衡的膳食外，地中海式飲食文化還強調適量、平衡的原則。此外，應多與親友一起愉快的烹調和進餐，堅持每日最少三十分鐘運動和充足的休息。



地中海式飲食與二型糖尿病的關係

相比起傳統低脂低熱量的飲食方法，地中海式飲食有高含量的單元不飽和脂肪，可以減慢胃排空時間，再配合低升糖指數的碳水化合物，有助提升胰島素敏感度，以達至降低血糖，改善血脂（降低低密度膽固醇，三酸甘油酯及提升高密度膽固醇）與及抑制慢性發炎的功效。

歐洲一項大型前瞻研究，在八年間追蹤三十四多萬人的飲食習慣及糖尿病資料，期間約有一萬二千人罹患第二型糖尿病。研究者發現，最嚴格遵守地中海式飲食的人罹患糖尿病的機會比最不遵守的人低了12%。顯示地中海式飲食模式有預防二型糖尿病的潛在可能。

另一篇來自意大利的研究，將215位體重超標，並且剛被診斷患上了糖尿病而未接受過糖尿病藥物治療的病人，隨機安排到地中海式飲食或低脂飲食的兩個組別。兩組病人分別跟從營養師的定期指引，以每天攝取1500（女）至1800（男）卡路里為規限，地中海式飲食的餐單包括大量蔬菜和全穀類食物，盡量避免紅肉

（以魚與禽肉取代），以達至攝取的熱量不超過50%來自碳水化合物及不低於30%來自脂肪，而脂肪的主要來源是橄欖油。另一方面，低脂飲食的餐單則根據美國心臟學院的指引，以多全穀類食物、少甜食，不超過30%的熱量來自脂肪及不超過10%來自飽和脂肪為目標。四年過後，地中海式飲食組別的病人中有44%需要服用糖尿病藥物以控制病情，而低脂飲食組別中則有70%需要服用糖尿病藥。此外，地中海式飲食組別四年後於控制血糖、體重，和血脂水平都比低脂飲食的組別理想。地中海式飲食組別的病人甚至有14.7%可在進行此研究的一年之內糖尿病病情得到緩解（remission），即不需要藥物而血糖回復至低過被診斷有糖尿病的水平，相比起低脂飲食組別卻只有4%糖尿病人得到緩解。

地中海式飲食的其他益處

最近，於新英倫醫學雜誌發佈了一個大型隨機對照試驗研究結果的報告，7447位年齡由55-88歲，有多項引致心血管疾病的風險因素（如糖尿病、高血壓、高膽固醇、吸煙，等等）但本身未有心血管疾病的人士，被隨機安排到三個組別：第一組地中海式飲食組別獲定期派發初榨橄欖油；第二組地中海式飲食組別獲派發混合果仁；而第三組對照組別則獲其他非食物禮物。三組都沒有限制總熱量攝取或要求運動。在參與此研究的4.8年內，兩組地中海式飲食組別出現嚴重心血管病（即心肌梗塞，中風或因心血管疾病而死亡）的比率，比起對照組別的低約30%。其中地中海式飲食對預防中風的效果最為明顯。至於本身已經曾患上心肌梗塞的病人，千禧前發佈的Lyon Diet Heart Study更加顯示，地中海式飲食可將再發生重大心血管疾病的風險大大降低約50至70%。

除此之外，近年相繼有更多的研究數據顯示，地中海式飲食可能有助於降低患上癌症，帕金森症、認知障礙症（或稱老退化症）及抑鬱症。最新一期（2014年12月）英國醫學雜誌發佈了近五千名護士十多年的追蹤研究的健康狀況，並且觀察可代表身體老化程度的「端粒」長度。端粒是細胞染色體末端的一小段DNA，隨年紀增長和細胞分裂，端粒會逐漸減少縮短。結果發現長期遵循地中海式飲食習慣的人，端粒較長，也就是細胞老化的速度也較慢。

總結：個人化的營養療法

美國糖尿病協會綜合回顧多年來針對糖尿病的飲食療法的研究，於2014年發表了最新的結論：健康飲食其實對治療糖尿病是非常重要的，在視乎個人需要的原則下，地中海式飲食更加是其中一種有助糖尿病人控制血糖和減低心血管疾病風險的有效營養療法。

基於每個人的體質、健康目標、文化、喜好，以及能夠改變習慣的意向和能力都有所不同，所以沒有一套飲食指南是絕對適合每一個糖尿病人的。地中海式飲食包含豐富的水分，不少蔬果有高鉀含量，而且橄欖油所含的熱量也偏高，在採納一套新的飲食模式之前，須考慮到個人的身體狀況，例如體重，心臟和腎臟功能，以及正在服用的藥物等，最好先請教註冊營養師和醫生。

最後，必須再次強調，要改善健康，不是短期的限制攝取某些食物，或間歇性的追隨某種流行飲食可以達到的。最重要是針對個人的需要，採納一套可持續的飲食習慣，堅持進餐定時定量，每天運動和有規律的作息，再配合定期服藥及自我監測血糖去理解飲食和藥物對血糖的影響，這才是管理好糖尿病的正道。



餐後高血糖

內科醫生 鍾志東

糖尿病控制不妥會導致各樣併發症，包括糖尿病視網膜病變（俗稱糖尿上眼），腎臟和神經線病變，心臟病以及中風。糖尿病雖然不能根治，但控制血糖能有效減低併發症發生的機會。過往，控制血糖的眼點主要放在降低糖化血紅素（HbA1c）和空腹血糖，但近年研究顯示餐後血糖的控制同樣重要。

人體主要靠胰島素調節血糖。當我們進食後，食物消化後轉化為葡萄糖被吸收血液，令血糖上升。這時，胰島素分泌會增加，令糖分儲存在肝臟及肌肉內，使血糖保持在正常穩定的水平。一般正常人的血糖於餐後兩小時，會在不高於7.8mmol/L (140mg/dL) 的水平。糖尿病患者由於胰島素分泌不足或細胞對胰島素反應減低，於進食後未能有效地降低血糖，形成餐後高血糖（即餐後兩小時血糖高於7.8mmol/L）。

各項研究顯示餐後高血糖與糖尿病的併發症有密切的關係，比空腹血糖更為重要。它能增加心血管病和糖尿上眼的機會。研究更發現餐後高血糖會影響老年人的認知能力。

糖尿病患者能透過定期自我監察餐後兩小時的血糖，了解自己能否達標。一般而言，理想的餐後兩小時血糖值應少於10mmol/L。而個別病人，如比較年輕及患病時間短等，醫生可能建議更嚴謹的目標（《8mmol/L》）。

糖尿病患者透過飲食控制和適當的藥物治療，能將餐後血糖降至理想水平。

相信很多糖尿病患者在日常生活中都會發現，即使每餐的碳水化合物份量相若，餐後血糖亦可能有高有低，令人百思不得其解。其實，當中有很多不同的因素，包括活動量、患病、藥物、情緒以至生理變化。除此之外，食物的升糖指數(Glycemic index, GI)亦直接影響餐後血糖的高低。升糖指數是用來量度各類含碳水化合物的食物在進食後血糖濃度上升的程度。高GI食物進入胃腸道後容易被轉化為葡萄糖，令餐後血糖大幅上升；相反，低GI的食物能減輕餐後血糖上升幅（圖1）。

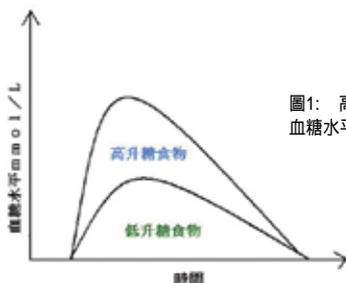


圖1: 高、低升糖指數(GI)食物對血糖水平影響快慢及幅度的比較

以下是一些食物的例子：

高升糖指數的食物 (GI ≥ 70)	五穀類：白麵包、粟米片、白飯、白粥 蔬菜類：焗熟的薯仔 水果類：西瓜 飲品類：運動飲品、葡萄糖飲品
中升糖指數的食物 (GI = 56 - 69)	五穀類：熟米粉、牛角包*、原味消化餅、茶餅、全麥方包、牛油酥餅* 蔬菜類：甜粟米 水果類：香蕉、芒果
低升糖指數的食物 (GI ≤ 55)	五穀類：已煮熟的意粉、粉絲、香蕉蛋糕 奶品類：低脂奶、全脂奶* 乾豆類：眉豆、紅腰豆、扁豆類、黃豆 水果類：蘋果、車厘子、青提子、西柚、奇異果

* 高脂肪食物

藥物方面，有多種藥物能有效針對餐後血糖的控制，包括：

- 1) -葡萄糖 抑制劑 (-glucosidase inhibitor)
能延遲腸胃中碳水化合物分解的速度，減慢葡萄糖的吸收，從而減慢餐後血糖上升。
- 2) 餐時血糖調節劑 (Glinide)
能短暫刺激身體胰島素分泌（約兩小時），於餐前服用，能有效阻止餐後血糖上升。
- 3) 二 基 IV抑制劑 (DDP-4 inhibitor)
透過抑制二 基 IV，從而延長腸促胰素(GLP-1)的效用。腸促胰素是一種在進食時由腸細胞分泌的荷爾蒙，能增加胰島素分泌，減慢胃部蠕動及增加飽肚感，降低餐後血糖。
- 4) 仿腸降糖素 (Incretin mimetic)
糖尿病患者身體的GLP-1比一般人低，仿腸降糖素能模仿促腸胰素GLP-1在身體所發揮的作用，將餐後血糖降低。
- 5) 胰島素 (Insulin)
在進食前注射速效或混合胰島素，能幫助餐後吸收的血糖進入身體細胞，使血糖維持在正常水平。

總括而言，餐後高血糖可引致各種糖尿病併發症。糖尿病患者可透過均衡飲食，適量運動及配合藥物治療，有效控制餐後血糖，預防及延緩各種併發症發生。

酒精與糖尿病

糖尿專科護士 梁笑娟

在日常社交和飲食文化中，酒精都扮演一個重要的角色。在喜慶節日，工作應酬或好友相聚的時候，不少人會把酒言歡，一杯在手。但對糖尿病患者而言，必須認識清楚酒精對身體的影響，適量地飲用，才能享受嗜酒的樂趣。

酒精的認識

1. 飲酒過量會損害人體健康，酒精被吸收後，會由肝臟分解，過量酒精會損害肝臟
2. 酒精會減低腦部運作效率，降低判斷力，使反應緩慢，因此酒後切勿駕駛
3. 酒精含高熱量，尤其是甜酒。每克酒精提供7卡路里熱量，而每克碳水化合物或蛋白質提供4卡路里熱量。酒精大多轉化成脂肪積存起來，因此飲酒會導致肥胖，亦會增加三酸甘油酯。對過重或患有高血脂的糖尿病患者而言，應盡量避免飲酒

酒精對血糖的影響

酒精會影響糖尿病患者的血糖控制，容易導致血糖過高或過低現象。首先，酒精會令胰島素和口服降糖藥在短時間內發揮較好的功效，容易引致血糖過低。其後糖尿病藥物的有效時間會減短，當藥力過後，又會令血糖升高，使血糖控制不穩定。當飲用大量酒精後，肝臟會優先處理及分解酒精，不能在血糖過低的情況下釋放葡萄糖，而延誤身體對低血糖的反應。

糖尿病患者飲酒時應注意事項

1. 切勿空腹飲酒，飲酒前應先進食適量澱粉質食物，以避免酒精引致的低血糖反應
2. 部份糖尿藥物混和酒精後，會產生一些副作用，如全身發熱和泛紅、噁心和心跳加速，而這些感覺和現象，跟血糖過低的情況相似，應特別留意
3. 需要藥物治療的糖尿病患者，飲酒期間應增加驗血糖次數，觀察血糖的變化
4. 外出飲酒時，建議帶備糖尿咭，遇有身體不適時，方便醫護人員識別及盡速護理

適量飲酒

糖尿病患者應避免過量飲酒，尤其是當血糖控制不穩定的期間，更不應飲酒。如要飲用含酒精成份的飲料，必須要在飽肚時及應用輕嚐淺酌的方式享用。份量方面亦應少於安全限額：男士每日2單位(30克)；女士每日1單位(15克)

以下圖表是約一單位酒精份量

酒類	酒精成份	約一單位
啤酒	3 - 5%	330mL (一罐)
餐酒：紅酒、白酒	10 - 15%	150mL
烈酒：威士忌、白蘭地	40 - 43%	45mL

如有酗酒問題，應盡快向醫生或專業人士求助，戒除酒癮

戒酒無名會熱線電話：2578 9822
屯門酗酒診療所電話：2456 8260

茹素-我可以嗎?

註冊營養師 簡婉雯

能強身、減肥、靜心及環保的「素食」，相信一定吸引注重健康的糖尿病患者，但要「素」得精明，才能「素」得有營。

素食分三類 各有所好

簡單而言，素食是不進食任何肉類，只進食各類蔬菜、瓜果、五穀等，但不同的素食者亦會食用蛋或奶類食物，故素食者大致可分為三派：

全素食 (Vegan)

戒吃所有肉類、動物性食物和其副產品如雞蛋及牛奶，亦有因宗教原因而不吃某些植物，例如：蔥、蒜等。

奶素食 (Lacto-vegetarian)

戒吃肉類但會食用奶類和乳製品，例如牛奶、芝士等。

蛋奶素食 (Lacto-ovo-vegetarian)

戒吃肉類但會食用奶類、蛋類品和其製成品。

茹素對糖尿病患者是好？是壞？

對於糖尿病患者而言，均衡的素食能有效控制體重、減低患上心臟病、高血脂、高血壓、大腸癌及乳癌的機遇。主要原因是素食者日常攝取較少飽和脂肪、動物蛋白質和膽固醇，而同時攝取較多有益的營養素如膳食纖維、不飽和脂肪(單元、多元及奧米加3和6脂肪酸)、維他命A、C和E、葉酸、鉀、鎂和抗氧化物和其他植物原素等。而素食者亦較非素食者注重其他的健康因素，例如少吸煙、多做運動等。

由於素食者的飲食多來自植物，所以素食者較容易達到美國營養師學會所建議的每日膳食纖維的攝取量，即20至35克。而膳食纖維可分為水溶性纖維 (Soluble fiber) 和非水溶性纖維 (Insoluble fiber) 兩種。而進食水溶性纖維後，它會在大腸內被細菌分解後形成 哩狀物，能減慢食物的消化速度和血糖吸收，從而有助穩定血糖水平。

吃出健康素食

一般人的錯誤觀念，總擔心「素食會不會不夠營養？蛋白質不足？」。美國營養師學會就素食成年人設計了素食健康飲食金字塔，確保每日攝取適當的熱量及營養素。它所建議的食物比例，亦適用於各年齡層，每餐應以五穀類為主，其次是乾豆、黃豆類和堅果等含豐富蛋白質食物，並適量進食蔬菜及水果，而油、鹽和糖則吃少量。金字塔的每一層亦列出了含有豐富鈣質的食物，令素食者認識鈣質的來源不單是來自奶類製品。

因應不同的年齡、體型、活動量和健康狀況，個人所需的熱量和營養素均有分別，故素食者最好以素食金字塔作為大原則，再根據自己的情況選擇食物和調節食量。

素食金字塔



五穀類

不吃肉，如何攝取蛋白質？

蛋白質是身體在發育成長，修補細胞，維持身體代謝過程中重要的營養素。蛋白質可分為完整蛋白質(Complete protein)及非完整蛋白質(Incomplete protein)兩種。完整蛋白質是指含有全部二十種胺基酸(Amino acid)的蛋白質，主要來自動物性食物如肉類、魚類、雞蛋、海鮮、奶品類 (如牛奶、芝士、乳酪)及黃豆類(如豆腐、豆漿、豆

乾等)。非完整蛋白質是指那些未含有全部二十種胺基酸的食物如穀類、蔬果、堅果、種子和其他乾豆類 (黃豆除外)。但在某種植物性食物中所缺乏的胺基酸，可以在另一種植物性食物中作互補不足，我們稱這為「蛋白質互補(Complimentary Protein)」。

常有人認為素食者因不吃肉而攝取不到蛋白質，導致營養不良，但其實這是錯誤的觀念，因植物性食物也含有身體必需的胺基酸。鼓勵素食者每餐以全穀類如糙米飯、粗麵、意粉或麥包等配合其他植物性蛋白質如堅果和豆類如豆腐、豆乾等，就能吸收到如同肉類或蛋類中的完整蛋白質。為了吸收到全部必需胺基酸，素食者切忌偏食。蛋奶素食者更會從奶類製品及雞蛋中攝取動物性高質量蛋白質。

「蛋白質互補」建議

植物性食物	含豐富的必需胺基酸	所缺乏的必需胺基酸	可互補植物性的食物
全穀類		賴氨酸Lysine, 異亮氨酸isoleucine	乾豆類
乾豆類	賴氨酸Lysine, 蘇氨酸Threonine	蛋氨酸Methionine, 升半胱氨酸Cysteine, 色氨酸Tryptophan	全穀類, 果仁及種子類
果仁及種子類		賴氨酸Lysine, 異亮氨酸isoleucine	乾豆類
蔬菜類		升半胱氨酸Cysteine, 蛋氨酸Methionine	全穀類, 果仁及種子類

除蛋白質外，素食者須注意吸收的營養素

營養素	營養備忘	飲食貼士
鐵質	鐵質是紅血球的核心元素，鐵質不足會造成缺鐵性貧血。	植物性鐵質較難被身體吸收，可吃蛋黃、乾豆(例如黃豆和紅腰豆)、堅果(如果仁、核桃)、和深綠色蔬菜(例如菠菜、西蘭花、芥蘭、菜心和白菜等)。 飯後食用維他命C的水果如奇異果及士多啤梨有助身體吸收鐵質。植物性鐵質豆類是素食中鐵質較高的食物，但其植酸含量也高，素食者可將豆浸水(Soaked)、催芽(Sprout)或發酵(Fermented)等方式增加鐵質吸收率。
鈣質	鈣質是骨骼和牙齒生長的主要元素，亦有幫助血液凝固，以及幫助心臟和肌肉收縮等功用。	可從奶及奶類製品如乳酪攝取，純素食者可從加鈣豆奶、果仁類和深綠色蔬菜攝取足夠的鈣質。 維生素D能促進鈣質的吸收，因此應作適量日照，吸收維生素D。
維生素B12	維生素B12在脫氧核糖核酸(DNA)的合成、造血過程和神經的發育中扮演相當重要的角色，缺乏維生素B12會導致貧血、生長遲緩和神經發育不良。	蛋奶素食者可吃蛋和奶類製品。由於維生素B12的來源以動物為主，純素食者較難攝取，所以可進食藻類及紫菜或考慮服用維生素B12補充劑。
奧米加3脂肪酸	奧米加3脂肪酸有助降低血內三酸甘油酯(Tryglyceride)水平，減低血管阻塞。雖然自然界中許多動植物或多或少含有各式各樣的奧米加3脂肪酸，但是最容易被身體運用仍是深海魚。	素食者可以吃果仁如核桃、杏仁和巴西果仁，尤以阿麻籽的含量最豐富。

荒「糖」天使

如何由一位肉食者變成素食者？

有些人一下定了決心，馬上戒掉吃肉的習慣，從此肉食不沾，毫無困難。但是大部分由肉食改為素食都要經過一個適應的過程，因為棄肉茹素始終是人生一個重大的決定。如果你不想即時徹底改變，不妨考慮分兩個階段進行：

首先選擇不再吃牛肉豬肉等，等到習慣了覺得沒有大問題，再逐步戒掉雞鴨肉和海鮮

先實行每天或每星期選一餐只吃全素，習慣了之後可增加吃全素的次數。

選擇某一段日子（如長假期）中的七天，嘗試在七天之內完全不沾肉食，但容許吃奶類製品。這種做法類似佛教組織的短期出家，素食的七天則最好在家中進行，因為較為容易安排食物。在起初的幾餐，可能你會覺得很新奇，但三天後，未習慣素食的你，或因烹調方法過份清淡，你可能會輾轉反側，很想再嚐肉味，或感覺身體有氣無力，營養不足，這種情況有生理及心理因素，均十分平常，但如果能夠繼續堅持下去，到第六七天，你便感覺漸漸習慣了！

● 開飯喇 - 有「營」美食之亞洲篇 ● ● ● ● ●

註冊營養師 林詠湘

香港人愛吃，更可以說是「無所不吃」。外出用膳，已經成為香港人一項普遍的社交、家庭以至聯誼活動，香港被譽為「美食天堂」，我們可盡享各國菜式。同時，香港人喜歡外出旅行，短短數天假期，趁機出外走走，吃喝玩樂一番，而鄰近亞洲國家，如星馬泰、越南、台灣、韓國、日本等地更是港人熱門旅遊之選。美食當前，糖尿病患者如何食得健康，避免體重上升，血糖難以控制，理想之道是「揀飲擇食」，依循健康飲食金字塔，注意營養均衡，按照營養師建議的份量，吃得恰當，吃得健康。

有「營」美食推介

星馬泰菜

肉骨茶
生蝦
串燒雞/牛/豬
芭蕉雞
燒/烤魚
豬肉/雞肉生菜包
海南雞飯(去皮、跟白飯)
清炒什菜

越南菜

木瓜/柚子大蝦沙律
牙車快沙律
扎肉/烤肉/大蝦紙米卷
蒸粉卷
牛/豬肉濱海
扎肉/生熟牛肉/雞絲湯檬
燒羊仔脾

台灣菜

滷水雞蛋/豆腐
皮蛋凍豆腐
涼拌青瓜/茄子
海哲頭
鹽水雞(去皮)
滷肉飯(少汁)
台灣牛肉麵
牛筋牛展飯/麵/冬粉/粉絲
肉丸魚湯

韓國料理

泡菜
燒雞泡魚乾
韓式壽司卷
水冷麵
石頭飯
湯年糕
人參雞湯配白飯

日式料理

壽司/手卷/卷物
冷豆腐
玉子燒/碗蒸蛋
燒冬菇/茄子/銀杏/番茄
海鮮沙律(醬汁另上)
燒秋力魚/銀雪魚/定食
鹽燒三文魚
日式冷麵/烏冬/蕎麥麵
什錦刺生/定食
蛋包飯
豆腐什菜鍋物
麵鼓湯

有「營」外出飲食秘笈

多油無益

多選健康低脂烹調菜式，如蒸、焗、炆、烤、灼、上湯等。

減少油炸及高脂芡汁(如白汁、咖哩汁、葡汁)菜式，同時亦避免「撈汁」食飯，減少過多脂肪、鹽份攝取。

多菜少肉

點菜時，多選擇含有蔬菜(包括洋蔥、三色甜椒、番茄或菇菌類)的菜式。

建議每餐最少進食大半碗菜，健康之餘，亦增加飽肚感。

選擇低脂肉類或代替品

多選擇瘦肉(如豬柳比五花腩、排骨較低脂，牛柳、西冷比肉眼、牛腩較低脂)、海鮮、雞蛋或黃豆製品，如豆腐。

建議每餐進食約三肉，如成人手掌般大小。

貴精不貴多

避免眼肚窄，散叫比套餐較容易控制份量。吃飽了，亦不需勉強繼續將餘下食物吃清。

吃得有「要求」

食物要求「少油」，「走醬汁」、「少汁少醬」或「醬汁另上」。

飲品要求「少甜」或「走甜」。

細嚼慢食

設忌狼吞虎嚥，吃得過快，會不自覺吃過量。因為進食後約二十分鐘，胃部才產生飽肚感，再將訊息傳至腦部，減低食慾。要避免過量進食，我們可以多留意身體的飽肚訊息，避免飽肚仍繼續進食，或我們可以一邊吃、一邊跟親友分享日常瑣事，以減慢進食速度，好好控制進食份量。

敢於說「不」

不應介意告訴家人或朋友個人飲食習慣，這樣既不會令自己難為，亦可盡情享受與親友歡聚的時間，而且還可以「以身作則」，將健康飲食的訊息帶給親友。

食在四方，吃得恰當，也能少油、少鹽、少糖、高纖維，再配以均衡飲食，適量碳水化合物食物，多菜少肉，便能樂於飲食，活得自在、話得健康。



● 一日之計在於晨 ●

內分泌及糖尿病專科醫生 楊俊業

很多人有誤解認為少吃一餐該會有助減重。加上要趕上班上學，早餐的重要可能最易被忽略。很多研究已經指出，不吃早餐的人士其實較易患上過重或肥胖。最近，倫敦大學聖喬治學院的研究人員便向四千多名9至12歲的兒童做了詳細調查，發現沒進食早餐習慣的兒童(26%)，體內血糖胰島素水平及胰島素抗拒性(insulin resistance) 等都比習慣進食早餐的兒童為高。這反映他們長大後患上糖尿風險較高。而當中進食高纖麥片、水果及低脂奶品等健康早餐對身體代謝功能方面的幫助尤其顯著。雖然這群兒童最終是否真會患上糖尿病仍是未知之數，但「吃早餐」這個對健康百利而無一害的良好習慣的確值得推崇。

● 考考你對過節食品的知識? ●

糖尿病專科護士 莫碧虹

食品	食用分量	熱量(大卡)	碳水化合物(克)	約多少湯匙飯	脂肪(克)	約多少茶匙油
*雙黃蓮蓉月(標準)	1/4個	406 - 433	45.9 - 50.6		21.2 - 24.5	
*奶黃月餅(迷你)	1/4個	334 - 436	44 - 52.4		13.4 - 25.3	
*冰皮月餅(標準)	1/4個	109	16.6		4	
*冰皮月餅(迷你)	1/4個	44 - 50.3	6.6 - 7.7		1.7 - 2.6	
#咸肉	100克	180	25		6.7	
#鹼水	100克	160	34		1.4	
芋頭糕	100克	160	20		7.4	
蘿蔔糕	100克	130	16		2.7	
馬蹄糕	100克	140	31.9		1.7	
笑口棗	100克	519	55.3		30	

* 不同餡料的月餅有差異 # 一般的重量約200克
資料來源：食物安全中心及各大餅店食物標籤

(答案於本頁底部)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

DIAMICRON MR 60
Scored Tablets

GLYCEMIC CONTROL AND MORE^{1,2}

Protect the KIDNEY²
Significant and sustained reduction of ESRD²

Preserve the HEART²
No increased risk of cardiovascular events

UNIQUE 10-YEAR PROTECTION

#ESRD: End-stage renal disease

SERVIER HONG KONG LIMITED
Room 4221-4222, 42/F, 219 Canton Road East, Tsimshatsui, Hong Kong
Tel: (852) 2572 9392 Fax: (852) 2580 6738
www.servier.hk

食品	食用分量	熱量(大卡)	碳水化合物(克)	約多少湯匙飯	脂肪(克)	約多少茶匙油
*雙黃蓮蓉月(標準)	1/4個	406 - 433	45.9 - 50.6		21.2 - 24.5	4 - 5
*奶黃月餅(迷你)	1/4個	334 - 436	44 - 52.4		13.4 - 25.3	3 - 5
*冰皮月餅(標準)	1/4個	109	16.6		4	1
*冰皮月餅(迷你)	1/4個	44 - 50.3	6.6 - 7.7		1.7 - 2.6	3 - 5
#咸肉	100克	180	25		6.7	1.5
#鹼水	100克	160	34		1.4	少於1
芋頭糕	100克	160	20		7.4	1.5
蘿蔔糕	100克	130	16		2.7	少於1
馬蹄糕	100克	140	31.9		1.7	少於1
笑口棗	100克	519	55.3		30	6

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。

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.ppsk.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）

（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家生活超市、華潤萬家便利超市出示下列條碼）



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

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>