Angel of Diabetic
政府註冊慈善團體糖尿天使

免費贈閱

2019年11月

糖友之訊 36

DIABETIC MESSAGE

本期專題：關注血管年齡 改善血管健康
營協健康寶庫：潤肺養生保健食療
勵進營養教室：飲酒與健康
健康微言：糖尿病究竟分多少型？
唔講你唔知：適量飲酒有護心功效？
營養放大鏡：肉桂的獨特之處

地　　址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）
電　　話：8106 1088
傳　　真：2385 8522
服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30 下午2:00至5:30）
逢星期四（上午10:00至12:30 下午2:00至晚上8:30）
星期日及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿 創造新生活

www.aod.org.hk

www.facebook.com/aod.org

本會顧問團
（排名不分先後）

名譽顧問：
李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：
鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士
袁尚清眼科醫生
李晰騫眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生
吳燕玲美國註冊足科矯型師
蕭素明糖尿專科護士
潘德翹註冊營養師
蔡雪婷註冊營養師
何偉滔營養學家
鄭穎通營養學家
吳文琦營養學家
伍雅芬營養學家
陳曉薇運動生理學家
陳大偉高級講師
香港I.T.人協會
朱恩中醫博士
張家年心理學家
李家樑牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生
陳錦華註冊中醫師

本會簡介

成立和背景
「糖尿天使」是由一位1型糖尿病患者(Kammie)於2007年9月28日創辦的病人自助組織，專為糖尿病人提供與糖尿病有關的支援、資訊、健康生活與飲食指導等服務。該會於2009年11月獲政府正式註冊為非牟利慈善團體，公開為有需要的病人和他們的家人提供服務。

理念
創會的理念是「輕鬆迎糖尿，創造新生活。」

透過各種活動，希望把糖尿病患者組織起來，為大家提供與糖尿病相關教育、支援、輔導等服務，促進病友間的互助互勉精神，讓病友們一同將健康飲食的生活習慣傳遞出去，為社會、家人、朋友及自己的健康作儲備。

主要活動
- 定期舉辦不同健康學習課堂。
- 定期舉辦【糖尿病人生活體驗營】，推廣健康生活模式。
- 【天使廚房】定期示範自製健康烹調美食。
- 定期舉辦糖尿病患者聯誼聚會及活動。
- 舉辦公開講座宣傳預防糖尿病知識。
- 定期出版《糖友之訊》免費供會員及各社區派發。
- 為會員提供與糖尿病相關的諮詢服務。
- 為會員謀取應有的權利和福利。
- 每月到社區為市民免費作糖尿病風險初步評估。
- 為患者提供優惠價格購買糖尿病之食用品。
- 無糖、低糖、低升糖食品專賣櫃。

入會資格
歡迎所有糖尿病朋友或關注健康人士，不論年齡、性別，都歡迎你來加入這個大家庭。

參加辦法
(1) 親臨本會辦理
(2) 郵寄辦理
　將填妥表格連同支票寄回辦理。表格可從www.aod.org.hk下載

會籍類別
個人會籍* ：年費港幣80元
個人永久會籍 ：一次過繳交會費港幣500元
家庭會籍* ：年費港幣150元
家庭永久會籍* ：一次過繳交會費港幣1000元

* 年費會籍以入會當日起計一年內有效。
* 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊，禮品或優惠券等只獲發一份。
* 家庭成員（連主咭）最多共6人，不得更改或後補。
* 由2015年2月7日起所有舊會員續會時若要求放棄舊會籍再重新入會，本中心將額外收取$50作行政費用。

呼籲

本會為政府註冊非牟利慈善團體，為糖尿病患者提供服務，我們需要經費來維持營運，但並沒有接受政府任何津貼或資助，歡迎各界人士伸出援手捐助。

捐款方法如下：
(1) 請以劃線支票寄到本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。或
(2) 直接存款到華僑永亨銀行戶口406-486-200。
(3) 請在支票及入數紙背面寫上捐款人姓名、電話及地址、寄回本會，以便聯絡及寄回扣稅收據。
(4) 凡捐款$100以上均可獲發扣稅收據。

「糖尿天使」

創辦人： 余雁薇(Kammie)　陳育荃(Tindi)
董事會
　主　席： 余雁薇(Kammie)
　副主席： 黎江佩嬋(Susanna)
　司　庫： 譚禮媛
　秘　書： 余國柱

常務委員會主席： 黎江佩嬋(Susanna)
常務委員會成員： 潘偉聰(Cidic)
　彭美儀(Eva)
　鍾甲嫦(Catherine)

「糖友之訊」出版委員會：

主　　編：余雁薇(Kammie)
編 輯 室：余雁薇(Kammie)
　楊家慧(Rain)
設　　計：彩明數碼柯式印刷有限公司

DIABETIC MESSAGE

會員通告

主席有話講

Kammie

2019的暑假，相信每位香港人都是難過及沉痛的，每天看著電視或網上的港聞，心情難過之餘！也不知所措！只望一切盡快回復正常！回復以往的香港！

對於許多市民來說，包括我自己，都充滿無力感，究竟市民可以怎樣做？怎樣面對？

我們都是平凡人，有感覺亦有情感，在這個亂世環境，無奈情緒變得負面，我也是一樣！哭過！嬲過！血糖血壓都爆燈了！這又如何？我們仍然要繼續生活，繼續工作！所以到了這個地步，我們只能做好自己本分！而我們的職責就是繼續為大家提供糖尿病教育資訊，這是我們目前能夠做，以及要做好的工作！

無論你的政見是藍是黃，你的良知是黑是白，只要你是有血糖上的問題，你都須要好好管理及控制，才能走更長遠的路！

「糖友生活體驗營」已停辦5年，今年捲土重來！我將帶領營養師及病友，加入我在美國所學的最新控糖知識，重新安排活動內容，分享有利控糖的糖友生活模式，希望和大家共同體驗。(詳情請參閱封底活動預告)

會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2019年11月8-10日(星期五至星期日)	世界糖尿病日嘉年華	暫停服務
2019年12月24日(星期二)	平安夜	服務至下午四時
2019年12月25-26日(星期三至四)	聖誕節及聖誕節翌日	暫停服務
2019年12月31日(星期二)	除夕	服務至下午四時
2020年1月1日(星期三)	元旦	暫停服務
2020年1月24日(星期五)	年三十	服務至下午四時
2020年1月25日- 2月2日(星期五至星期日)	農曆新年	暫停服務

2. 關於糖尿天使官方 WhatsApp 訊息事宜

本會將透過 Whatsapp 訊息與會員聯絡及提供最新消息。
請會員將以下電話號碼儲存為手機聯絡人，否則可能會收不到本會通訊。
現時糖尿天使官方 WhatsApp 電話有以下兩個：

糖尿天使查詢：6213 0200

糖尿天使查詢只會作會員訊息溝通之用，例如查詢商品及報活動等等，並不作致電用途，而回覆查詢只會限於辦公時間內，如有需要請致電：8106 1088

糖尿天使通訊：6440 4404

糖尿天使通訊則為發放電子版會訊、會員通告及最新消息等等，不會回覆訊息及接聽電話

由2019年6月1日至2019年9月30日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
賴文英	100
Cigna International corporation	2500
江文輝	100
Leung Sze Man	10000
Leung Sze Hang	10000
曾慧萍	500
司徒發琪	100
	HK$23300

主席有話講

Kammie

2019的暑假，相信每位香港人都是難過及沉痛的，每天看著電視或網上的港聞，心情難過之餘！也不知所措！只望一切盡快回復正常！回復以往的香港！

對於許多市民來說，包括我自己，都充滿無力感，究竟市民可以怎樣做？怎樣面對？

我們都是平凡人，有感覺亦有情感，在這個亂世環境，無奈情緒變得負面，我也是一樣！哭過！嬲過！血糖血壓都爆燈了！這又如何？我們仍然要繼續生活，繼續工作！所以到了這個地步，我們只能做好自己本分！而我們的職責就是繼續為大家提供糖尿病教育資訊，這是我們目前能夠做，以及要做好的工作！

無論你的政見是藍是黃，你的良知是黑是白，只要你是有血糖上的問題，你都須要好好管理及控制，才能走更長遠的路！

「糖友生日體驗營」已停辦5年，今年捲土重來！我將帶領營養師及病友，加入我在美國所學的最新控糖知識，重新安排活動內容，分享有利控糖的糖友生活模式，希望和大家共同體驗。(詳情請參閱封底活動預告)

會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2019年11月8-10日(星期五至星期日)	世界糖尿病日嘉年華	暫停服務
2019年12月24日(星期二)	平安夜	服務至下午四時
2019年12月25-26日(星期三至四)	聖誕節及聖誕節翌日	暫停服務
2019年12月31日(星期二)	除夕	服務至下午四時
2020年1月1日(星期三)	元旦	暫停服務
2020年1月24日(星期五)	年三十	服務至下午四時
2020年1月25日- 2月2日(星期五至星期日)	農曆新年	暫停服務

2. 關於糖尿天使官方 WhatsApp 訊息事宜

本會將透過 Whatsapp 訊息與會員聯絡及提供最新消息。
請會員將以下電話號碼儲存為手機聯絡人，否則可能會收不到本會通訊。
現時糖尿天使官方 WhatsApp 電話有以下兩個：

糖尿天使查詢：6213 0200

糖尿天使查詢只會作會員訊息溝通之用，例如查詢商品及報活動等等，並不作致電用途，而回覆查詢只會限於辦公時間內，如有需要請致電：8106 1088

糖尿天使通訊：6440 4404

糖尿天使通訊則為發放電子版會訊、會員通告及最新消息等等，不會回覆訊息及接聽電話

由2019年6月1日至2019年9月30日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
賴文英	100
Cigna International corporation	2500
江文輝	100
Leung Sze Man	10000
Leung Sze Hang	10000
曾慧萍	500
司徒發琪	100
	HK$23300

forxiga®
糖適雅®
(dapagliflozin)

關注血糖人士：80% 患者有糖胖問題[1]

及早監察 守護心腎

連續4年 全球SGLT2i 處方數量No.1[*2]

監察新標準：血糖 體重 血壓 心腎風險

糖適雅® forxiga® 乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物，備有10毫克劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢。各大藥房均有代售。 糖適雅® 及 forxiga® 是阿斯利康集團公司之商標

英國阿斯利康藥廠 香港北角京華道18號11樓1-3室 電話：2420 7388 傳真：2422 6788

References: 1. Shilpa N. Bhupathiraju and Frank B. Hu, et al. Circ Res. 2016 May 27; 118(11): 1723-1735. 2. *The Forxiga family is the most prescribed SGLT-2 family globally* internal calculations based on IQVIA database, MIDAS Q4 2018, includes more than 50+ countries which accounts for ~90%+ of the globally audited market. *2015-2018 data of days of treatment from IQVIA MIDAS Q4 2018

www.forxiga.com.hk

▲請即掃描

AstraZeneca 阿斯利康

HK-2619 29/05/2019

無糖體驗日活動花絮

今年無糖體驗日除了走進校園外，更應老師及中心邀請進入社區及學校嘉年華，透過健康講座、攤位遊戲中學習，推廣無糖健康飲食。在2019年6月至10月期間，除了學校外，我們更參與了社區嘉年華，超過2000位學生參加，認識「游離糖」，為健康作儲備。

*** 此活動得到信諾環球人壽保險有限公司贊助。

糖心行動 伙伴計劃

SWEETHEART MOVEMENT

歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持！參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息：

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益，撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動，把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱：協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣：例如代我們派發單張；或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的裨益

- 關懷社區，為推廣預防糖尿病出一分力
- 提升員工士氣，鼓勵員工實踐公司/團體認同的信念，有助加強歸屬感
- 履行企業社會責任，建立良好夥伴形象

立即行動，成為糖心行動伙伴的一份子，查詢電話 2385 8677

Sugar Free Day 無糖體驗日

活動內容

學校可按喜好選擇一個或多項模式進行:

A 無糖午餐

「無糖飲食新一天，健康生活新體驗」學校自訂一天全校進行「無糖午餐」，讓師生共同體驗。

B 無糖飲食講座/工作坊

學校安排課餘時間於禮堂或課室舉行，藉著工作坊推廣無糖煮食，透過健康講座認識游離糖對健康的影響。

C 無糖飲食攤位遊戲

學校安排課餘時間於操場設立流動攤位，讓師生們透過遊戲認識日常食品含糖量，從而警惕，減少攝取。

如各中小學對此活動有興趣，可致電 2385 8677 與本會聯絡。

Angel of Diabetic 政府註冊慈善團體 糖尿天使

此活動得到信諾環球人壽保險有限公司贊助

糖心行動 – 無糖低糖甜在心

糖尿天使於中秋佳節送上健康禮品(無糖餅乾)給住在院舍的精神病患者，讓他們感受節日的氣氛！

今次送禮行動合共捐出500份禮物，今次送去以下機構：

- 明芯扶智之家
- 培澤弱智協進會4間院舍

沉痛悼念我們的元老
余國柱及譚國楨先生

我們懷着沉痛的心情，深切悼念兩位一直支持我成立糖尿天使的元老余國柱(余伯)及譚國禎(哈利叔叔)，他倆分別於今年8月10及29日相繼離去，在此，糖尿天使仝人向其家屬表示深切慰問。

成立糖尿天使之前，我在其他機構做義工時已認識余伯及哈利叔叔，由於大家都是糖友，他倆也喜歡聽我分享的飲食貼士，所以當我告訴他們我要籌辦「糖尿病人生活體驗營」時，他倆都馬上報名，而且給我許多意見！哈利叔叔更義務為生活營擔任太極導師，為生活營增添一份動力！

余伯一直為早期的糖尿天使擔任秘書工作，他的文采仍然留在我們的內部文件中！

我肯定了兩位元老對糖尿天使有相當的貢獻，而且我也會謹記兩位對我和糖尿天使的支持，我必定會謹守岡位，繼續為廣大糖尿病患者服務。

余伯、哈利叔叔，我們永遠懷念你！

糖尿天使創辦人
Kammie & Tindi

糖心行動 SWEETHEART MOVEMENT 糖友支援計劃

糖心行動基金

Angel of Diabetic 政府註冊慈善團體 糖尿天使

糖尿病是終身的疾病，患者除了每天定時用葯外，還要自行監測血糖，生活及飲食自律，才能控制血糖，因此患者長期肩負起心理及醫療負擔！「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃，旨在提供福利、關懷給糖尿病患者，為患者舒緩心理及經濟壓力。

糖友同行關懷服務

服務對象	糖尿病患者及其家人(新症優先約見)
服務內容	認識糖尿病及分享控糖技巧
收費	每一家庭每節45分鐘(每節$60)

*每一家庭只限二次約見　*收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

胰島素針咀/採血針資助計劃

受惠對象

需符合以下全部條件：

- ✓ 糖尿天使有效會員
- ✓ 18歲以下小糖友或65歲以上長者
- ✓ 非綜緩人士

資助形式

每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)

1. **採血針**：購買血糖試紙，糖心行動基金送出相對數量採血針，每次最多送出4盒(400粒)。
2. **胰島素針咀**：以買一盒送一盒形式資助，由糖心行動基金送出，每次最多送出2盒。

糖尿洗腎一次性慰問金

受惠對象

- ✓ 糖尿天使會員及非綜援人士
- ✓ 因糖尿病引起之洗腎患者(確診須要洗腎不足1個月)

請繼續支持糖心行動基金

可將捐款支票寄回本會，
支票抬頭：糖尿天使有限公司或到以下連結進行捐款。

熱線： 8106 1088　網址：www.aod.org.hk　糖尿天使

DIABETIC MESSAGE

糖心行動

社區活動

健康博覽及50+博覽

日期：2019年6月7-9日，2019年7月5-7日
地點：香港會議展覽中心
在6月和7月，我們分別參與了2個博覽：健康博覽及50+博覽。即場設立攤位篤手指量血糖，讓他們了解及關注自己健康狀況，提醒忙碌的香港人要及早關注健康，為推動預防糖尿病教育出一分力。

長幼共融嘉年華繽紛日暨攤位遊戲

日期：2019年7月28日
地點：灣仔百周年紀念大樓禮堂
受香港童軍總會邀請，透過攤位遊戲讓大家了解「游離糖」，及篤手指量血糖讓他們了解及關注自己健康狀況，讓小童軍養成良好飲食習慣。

長者身心健康嘉年華血糖及血色素檢查服務

日期：2019年5月27日
地點:石硤尾大坑西邨民興樓地下（慈惠軒）
應深水埗社區中心邀請，參加了長者身心健康嘉年華，透過攤位遊戲讓居民了解「游離糖」無處不在，及日常生活該如何避免，從而減少攝取「游離糖」。

健康烹飪示範班

- 可富耆英鄰舍中心
- 天水圍天澤（明愛元朗長者社區中心）
- 真光苑
- 天水圍天悅邨（明愛長者中心）

應以上各中心邀請，為糖尿病患者及其照顧者分享糖尿病知識，現場更有導師示範低糖健康烹飪方法。

此活動由雀巢香港有限公司贊助

改善血糖 監控168計劃

你想改善你目前的血糖情況嗎？

相信許多糖友都知道，要控制血糖，除了要注意飲食外，監測血糖亦是非常重要的一環，但是鑒於許多因素，許多糖友都未能準確掌握血糖過高或過低原因，為了協助糖友們清楚知道自己血糖情況，從而改善血糖出現過高或過低反應，本會得到贊助，提供特惠價格供大家體驗專業的24小時血糖監測系統(CGM)，希望大家使用後能充分掌握處理血糖過高或過低情況，令血糖盡快達標。

現在你只須 **$1000**

即可體驗租用原價$1800之Dexcom G4一星期
參加者另付租機按金$2000

+

一次糖尿專科醫生面談分析報告(不包藥費)

+

Kammie提供一次飲食指導(45分鐘)

參加之患者必須是：

糖尿天使會員及有以下其中一個徵狀：
✓空腹血糖高
✓餐後/餐前波動較大，出現太高或太低
✓經常出現低血糖
✓HbA1c(糖化血色素) 不理想
*注射胰島素或一型糖尿病友優先考慮

以下患者不適合：
✓洗腎患者
✓二歲或以下患者
✓太瘦
✓無須用葯之患者

有興趣參加之會員，請填妥回條以 Whatsapp/微訊/郵寄/傳真本會，回條收妥後本會將按需要作出篩選，會員不得異議。
歡迎致電 8106 1088 查詢

Angel of Diabetic
政府註冊慈善團體 糖尿天使

✓由於名額有限，每人只限參加一次，
✓本會將按參加者實際需要而作出篩選，糖尿天使保留最終篩選權。

Dermal™ therapy

澳洲濕疹協會會員

3日 膚質逆轉

尿素換膚

臨床實証快速見效*

10%尿素 極速護手 | **25%尿素 擊退龜裂**

* Clinical trials conducted by the Australian Photobiology Testing Facility (APTF) at University of Sydney

關注血管年齡 改善血管健康

張國威 家庭醫生

糖尿病可以引致不同的併發症，影響大血管可引起心臟病、中風，周邊血管疾病，而影響小血管可引致糖尿眼、慢性腎病和糖尿神經病變等。各種併發症當中，血管硬化和周邊血管疾病是值得關注的，血管阻塞在初期和中期的發展過程中，可以沒有明顯症狀，往往容易為人忽略。

城市生活急促、面對壓力、缺乏運動，加上經常吃快餐、高熱量食物，長遠影響血管健康。年過40歲更加要注意，血管出現硬化，好多時和出現高血壓、高血糖及高膽固醇而不自知有關，加上部分人士有吸煙習慣，這些因素都會加速血管老化。

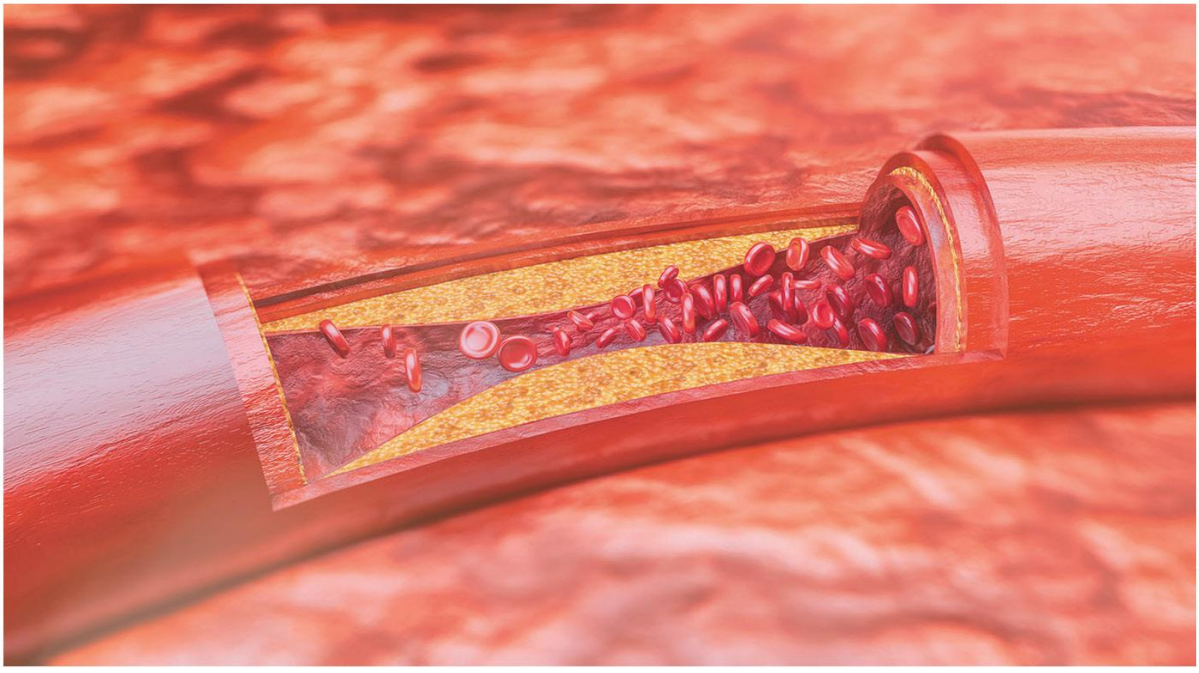
由於早期動脈硬化可以沒有明顯病徵，借助血管硬化的分析方法，可及早發現血管病變，並開始診治和預防，減低中風、心臟病、腳部血管病變、截肢的風險。

Pulse Wave Velocity (PWV) 檢查血管老化

可透過PWV檢查，儀器可根據血管硬化程度，推算其血管年齡，了解血管是否未老先衰。借助血管分析儀器量度『脈搏波傳導速度』(PWV)，可反映血管硬化的程度。」原理是量度四肢內的血管因血液流動所造成的脈搏波速度，計算血管硬化的程度，並推算血管年齡，了解血管老化情況。當血管愈硬，愈不能吸收血液流動所造成的能量，脈搏波的速度會愈快，相反，較年輕具彈性的血管，脈搏波速度比較慢。「一名62歲退休男子，患有糖尿病20逾年，身體過重，而血糖控制長期未能達標，加上退休前有吸煙習慣，經檢查後，血管年齡比實際年齡高20年去到82歲，增加心臟病和中風的風險。」

Ankle-brachial index (ABI) 找出周邊動脈疾病

另一檢查「上下肢血壓比檢查」(ABI)可用於了解下肢血管健康情況。ABI是一個較方便的檢查方法，亦由於屬非入侵性，可作周邊血管病變篩查。周邊動脈疾病初期沒有明顯徵狀，當腳部動脈血管慢慢出現阻塞，就會供血不足，進而造成末稍肢體缺血，出現間歇性跛行，即運動時感到小腿疼痛，嚴重時甚至有皮膚潰瘍、組織壞死情況。



ABI原理在於腳部血壓正常是高於上臂，當下肢有血管阻塞，出現周邊血管病變，下肢血壓會低過上肢，所以ABI指標會變低，1.3至0.9屬正常，而低於0.9至0.5代表輕度至中度血管狹窄，若指標低於0.5，代表更嚴重阻塞。

下肢血管可能因血壓、血糖新陳代謝，部分人士吸煙，或者加上膽固醇高，令血管脂肪積聚、血管壁增厚，導致粥樣硬化阻塞血管。

檢查過程簡單

檢查PWV和ABI，基本上毋須禁食，亦不需要特殊準備，過程大約15分鐘。檢查會同時量度四肢血壓，再經過儀器分析、推算，就可以得出檢查結果，可作為傳統檢查以外的臨床參考數據。

按檢查結果作改善，逆轉血管年齡

血管年齡上升是可透過持續的健康生活飲食習慣和藥物治療得到改善，而PWV檢查亦可作為監察工具，當病人接受治療三個月至半年後，可再查看改善程度，以調整治療方向，或制訂新的治療目標。

如果血管年齡比實際年齡多，相差不多過10年，就要多加注意血管健康，如積極改善飲食，運動，體重管理，例如避免高鹽、高脂、高熱量食物；基本每日要有15至20分鐘，或根據醫生指示做運動，包括帶氧運動，醫生亦會根據病人情況處方藥物。而血管比實際年齡多10年以上 ，更要全面評估血壓、血糖和血脂情況，適當地配合藥物治療。

如果血管檢查年齡比實際年齡多20年以上 ，血管疾病風險相當高，更要小心處理。除了上述飲食生活和藥物治療，有需要的話，醫生亦會進一步追查心 ，腦部，頸動脈和下肢動脈阻塞的情況。

要預防血管硬化風險，避免血管未老先衰，就要留意身體的訊號。倘若發現腰圍越來越粗，例如褲頭數字不斷增加，或「越來越緊」，即身體已發出警告，要注意血壓，血糖和血脂有沒有超標，並改善飲食和體重。肥胖人士如可控制到體重，長遠來說可幫助改善血管年齡，避免惡化。

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。此產品並不供診斷、治療或預防任何疾病之用。

適合關注血糖人士的美味營養條！

Extend Bar由美國製造，擁有美國專利配方，適合關注血糖之人士食用，多款口味選擇，美味可口，食後或有助於穩定血糖。此產品或有助於穩定血糖[1]。

美國專利配方

Extend Bar的美國專利配方有助減慢吸收並延長轉換為葡萄糖的過程至9小時，或有助穩定血糖，增加飽足感，維持所需體力。

Extend Bar的好處

- **低卡路里** 每條只有150卡路里
- **豐富膳食纖維** 每條含4克膳食纖維[3]，有助腸道健康
- **低升糖指數[2]** 低升糖指數或有助穩定血糖
- **高蛋白質比例** 每條含22%蛋白質，即9克[3]

四款口味：

檸檬乳酪味　朱古力味　花生醬味　朱古力花生醬味

銷售點：

— 美國 —
醫學營養品牌

代理:奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線：3619 2841

1.此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。此產品作出的任何聲稱亦沒有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。This product is not registered under the Pharmacy and Poisons Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease. 2.Extend Bar升糖指數請參考 http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php 3.各款Extend Bar的營養成份分量略有不同，請參考營養資料或我們的宣傳單張。

飲酒與健康

於世界各地在社交聚會或慶祝活動中飲酒都是十分普遍的情況。然而，若飲酒過量，酒精對身體各器官所造成的危害確實可以相當嚴重，但不少都市人均不清楚酒精對人體所造成的即時性及長遠性影響，亦對何謂「適量飲用」(Moderate Drinking) 缺乏認知。筆者想藉著今期文章跟眾讀者分享飲酒的好與壞，並教導大家如何計算酒精單位 (Unit)。

酒精是好是壞？

酒精的化學名稱是「乙醇」，當進入人體後會經過肝臟分解成「乙醛」，之後再進一步轉化為無害物質離開人體。在這個過程當中，若果乙醛生成的速度比代謝快，那麼就會破壞肝臟細胞，因為乙醛本身的破壞力驚人，這種化學物質能「勾住」肝臟細胞中DNA，影響細胞正常分裂、修復等功能。久而久之，肝臟細胞出現病變，從而增加出現肝纖維化、肝硬化和肝癌等風險。

除了肝臟疾病之外，攝取過量酒精均會增加患上一系列長期病患的機會，如女性乳癌、口腔癌、食道癌、大腸癌、肥胖、胃炎、胃潰瘍、胰臟炎、心臟病、高血壓、中風、營養不良及精神病等。孕婦飲酒更有機會增加誕下畸胎風險，因此孕婦更需「滴酒不沾」！

話雖如此，但不少研究亦發現適量飲用酒精（尤其紅酒）有機會預防某些慢性病，尤其心血管疾病。紅酒含豐富的抗氧化元素，如白藜蘆醇（紅酒素）、槲皮素等保健成份，適量飲用或有助預防心血管疾病及延緩衰老。問題在於一般飲用份量並不能獲取足夠的抗氧化元素，除非飲用量相當大，但過量飲用則會對身體各器官構成傷害，因此飲用紅酒是否對身體好，至今醫學界還未有確實數據去支持這個說法。

如何計算酒精單位？

不同的酒精飲品有不同酒精含量，確實攝取的酒精含量是取決於飲用份量及其酒精濃度有關。酒精單位是最常用的計算單位，而根據世界衛生組織 (WHO) 的指引顯示，每一個酒精單位便含有10克純酒精。下列的公式有助大家計算每次飲酒所攝入的酒精單位：

$$\text{酒精單位} = \text{飲品容量（毫升）} \times \frac{\text{酒精含量 (\%)}}{1000} \times 0.789$$

根據衛生處(2017年10月)的建議，一個成年男子每星期不應飲多於14單位，避免對身體及精神健康產生危害。而由於女性的身體較容易被酒精侵害，故此安全的界線比男性為低，僅為每星期7單位以下。此外，每次飲酒的份量也最好控制在男性為2單位，女性為1單位以下，因短時間之內「豪飲」，即使每星期總單位量不超過上限，亦同樣地會對身體造成嚴重傷害。

如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽
www.llegendgroup.com
www.facebook.com/LLEGENDGROUP
或致電8202 8303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。此產品並不供診斷、治療或預防任何疾病之用。

袋鼠牌
低升糖指數白米
關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品，
相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。

無添加劑及防腐劑 澳洲種植及包裝

客戶服務熱線: 2449 0998

金源 米業

ISO9001 • HACCP • ISO22000

www.rice.com.hk

潤肺養生保健食療

秋季的雨水漸少，天氣乾燥，容易耗損津液，引起肺部疾病，所以需要滋補潤肺就要從秋天開始。肺為嬌臟，如鐘撞則鳴，故不任寒熱之性的物品，不寒也不宜燥，宜清潤與偏溫平為合。懂得養生，就要懂得及時潤肺生津，秋天潤肺可以事半功倍！

秋天的燥氣最強，燥氣和人體五臟中的肺關係最為密切。燥性乾，往往最先影響肺，這就叫做燥氣通於肺。肺最怕燥，一旦被燥邪所傷就易出現氣逆、喘咳、口鼻乾涸、咳痰黏稠等病證。而肺與大腸相表裡，水份不夠，連大腸都乾涸引至便秘等問題。

潤肺藥膳：

百合、沙參、川貝、蓮子、太子參、黨參、銀耳（雪耳）、杏仁、藕、羅漢果、薏仁（需注意碳水化合物換算）

潤肺食物：

山藥*、白蘿蔔*、胡蘿蔔*、蕪薺*、蜂蜜*、雪梨*、蘋果*、杏仁*、海帶、紫菜、西洋菜、菠菜、白菜、鴨、蒜、蔥、芝麻、菊花

(***以上食物需注意碳水化合物換算)

潤肺湯水

(1) 羅漢果潤肺湯

材料：羅漢果半個、
南杏仁15克、
西洋菜700-1000克、
瘦豬肉500克

做法：將羅漢果洗淨；南杏仁用開水燙後去衣；瘦豬肉洗淨泵水；瀝乾水西洋菜洗淨摘為短度；把羅漢果和南杏仁放入煲內注入清水2500毫升煲滾，再加入瘦豬肉及西洋菜待其煮滾後再用中火煑2小時，下鹽後即可飲用。

(2) 蜂蜜桂花茶

材料：桂花、天然蜂蜜

做法：桂花洗淨，放入壺內用熱水焗15分鐘，加入一茶匙蜂蜜便可。

食物功效表：

羅漢果 - 清熱化痰止咳、清肺潤腸、生津止渴

西洋菜 - 清熱止咳、清燥潤肺、化痰止咳

南杏仁 - 止咳平喘、潤腸通便

無花果 - 潤肺止咳、清熱潤腸

桂花 - 散寒破結、化痰止咳

蜂蜜 - 潤肺止咳、滑腸通便

淮山 - 補脾肺腎、肺虛咳喘

百合 - 潤肺止咳、清心安神

沙參 - 養陰清肺、益胃生津

雪耳 - 潤肺生津、清熱止咳

潤肺小貼士：

大家都知道秋天要潤肺，每年由「白露」中秋前開始，持之以恆至「大寒」的過年前，每夜飲一小杯天然蜂蜜水，既能補充水份抗衰老、潤澤肺臟及大腸，防止因天氣乾燥引起的咳嗽、便秘、皮膚痕癢的問題。

建議份量：

以一平茶匙的天然蜂蜜，拌入約20-40ml的冷開水中，飲用過後便去睡。這份量不會攝取太多糖份及水份，導致水腫或夜尿問題。這段時間（每晚由白露至大寒）飲用有強肺潤肺美容護膚功能！

秋季養生保健

保健養生除了靠食療之外，日常好的生活習慣絕對不可缺少的。

- 學習放鬆、減輕壓力，保持心境開朗
- 減少勞累、夜睡捱夜
- 保持充足睡眠（可增加免疫力）
- 定時飲用和暖水，少飲冰水，形寒飲冷則傷肺
- 禁煙忌酒
- 慎食刺激性及辛辣食物
- 多做運動，強化心肺機能、加強血液循環

如對本會有任何查詢，歡迎聯絡：
香港公共營養及食療養生師專業協會
電郵: hkpnpa@gmail.com
facebook: www.facebook.com/HKPNPA
電話: +852 2850 8574 /+852 9476 0153

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。此產品並不供診斷、治療或預防任何疾病之用。

關愛糖尿病行動 (2019年5月至8月)

有沒有想過：多吃、多渴、多尿(小便頻密)、容易疲倦及易受感染等徵狀的出現，可能是染上糖尿病的徵兆？如果你有以上徵狀，擔心自己患上糖尿病，可透過篤手指量度血糖作一個糖尿病初步風險評估。

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，2019年5月至8月份，分別為以下各區，超過3000位街坊測血糖、量血壓，加強區內市民對糖尿病的關注及認識。

會內活動

天使廚房 - 適糖雪糕示範班

日常養生預防高血壓

八段錦養生班

天使廚房 - 佳膳冰皮月餅製作班

禪繞班作品

禪繞藝術班

如何利用生活細節改善血糖

糖友茶聚工作坊 - 糖友飲食原則

Nutren® DIABETES 佳膳®適糖

每日飲，或有助於
穩定血糖#
維持體力

關注血糖水平 延續健康里程

- 低升糖指數為28，或有助於**穩定血糖**[1,2#]
- 提供4.79克*膳食纖維、100%水溶性纖維，**有益腸道健康**
- 豐富乳清蛋白質，佔總蛋白質的50%，有助**建立肌肉質量**
- 優選脂肪組合，含7.15克*單元不飽和脂肪，**有利心臟健康**[3,4]
- 提供多種**維他命、礦物質**

由今日開始，記住 2 3 4 健康早餐

瑞士製造

2 **200毫升熱水**

3 **3量匙佳膳®適糖**

4 **4湯匙燕麥片**

做法 將燕麥片放碗或保温壺內，加入熱水，拌勻後泡焗3至5分鐘，然後加入佳膳®適糖營養補充品，拌勻即成。(可跟個人喜好，加減熱水的份量，選用原片麥片更佳)

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

References:
1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8):
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014
4. 參考美國心臟協會及世界衛生組織的建議，適量食用單元不飽和脂肪，以取代飽和及反式脂肪，有利心臟健康

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。

www.nestlehealthscience.com.hk
雀巢健康生活誌
產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Nestlé HealthScience

DIABETIC MESSAGE

糖尿病究竟分多少型？

目前糖尿病分為兩種，一型及二型，但是最近有研究發表，糖尿病應該分為五個類型！

來自瑞典隆德大学糖尿病中心和芬蘭分子醫學研究所的Groop研究團隊曾對近10000名新確診糖尿病患者的血液進行分析，研究了長期血糖控制、胰島素抵抗（IR）和糖化血紅蛋白（HbA1c）、β細胞功能等多方面相關數據，並關注了患者的臨床症狀和併發症等情況。研究顯示，糖尿病可以分為以下5種類型：

1. 嚴重胰島素不足型：相當於傳統的一型糖尿病，患者免疫系統有缺陷，引致胰島素分泌異常。
2. 胰島素不足型：這類患者較年輕，體重正常，免疫系統正常。
3. 胰島素抵抗型：患者存在超重或肥胖，代謝異常，腎病風險較大。
4. 肥胖相關的糖尿病：此類型的患者體重超標，但與第三類相比，新陳代謝較接近正常。
5. 年齡相關型：這些患者出現症狀時年齡偏大，但病情一般較輕。

研究團隊也強調，這些糖尿病分類是按着不同的臨床診斷及治療方法而得出的，研究是針對北歐人群，因而這些分類是否適用於其他人群，尚待進一步研究。雖然如此，但我個人認為，若按以上分為五類，能有助醫生更準確地使用治療方案，讓病人盡快得到適切的治療，最終得益的都是病人！

控糖路上總會遇到不少疑惑，我的新書［薇解糖友迷思］將自己對糖尿病的親身經驗，輔以我對營養學的認識，幫助病友破除誤解與迷思，《「薇」糖生活日記》更記錄了我以往有笑有淚的經驗，書中沒有苛刻的戒律或吩咐，只有適切貼心的提醒，讓控制血糖不再遙不可及。

［薇解糖友迷思］各大書店、糖尿天使中心及網站有售

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。此產品並不供診斷、治療或預防任何疾病之用。

信諾糖路同行醫療保

專為糖尿病高危族及糖尿病人而設

- 不論健康狀況，保證每年續保
- 助您應付住院及門診醫療開支
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣$3,500健康獎賞

Cigna
信諾環球

8102 2338
www.cigna.com.hk/diamedic

適量飲酒有護心功效？

酒精飲品在日常生活中無處不在，不論是外出吃飯或是朋友聚會，總有機會喝上一兩杯。網上有些文章指出每天一至兩杯酒能達到護心功效，究竟是真是假？

其實飲酒量越多、越頻密和越持續，也會大大提高患上相關疾病的風險如肝硬化和某些癌症。而且酒精能保護心臟的效果只反映在個別的西方研究，並不適用於所有人群，所以凡事總要適可而止，過量飲酒除了傷身，而且還會損害精神健康。現時，世界衛生組織已經將酒類定為「第一類致癌物」，與煙草、石棉和電離幅射屬同一類別。

首先，單次性過量飲酒會引致急性酒精中毒。急性酒精中毒會大大降低個人的自制能力、反應、專注力、判斷力和警覺性，令人神智不清，容易釀成意外，嚴重甚至會引致死亡。而身體吸收酒精的速度與飲酒的速度和是否空肚飲酒則有著直接的關係。

另一方面，長期酗酒會對身體做成長期和永久性的傷害，除了會使人上癮之外，還會造成生理、心理和精神影響例如腸胃病、胰臟炎、高血壓、糖尿病、大小腦退化、性無能、抑鬱、神經錯亂、出現幻覺幻聽、妄想等等。人際關係也會受到影響例如導致家庭不和、婚姻破裂、失業甚至犯罪等。

怎樣才是安全適量飲酒？

不管那一款酒類飲品都含有酒精，只是其濃度不同，所以會以「標準酒精單位」來用作計算。一個標準酒精單位等於約 10 毫克的純酒精，即是等於：

- 1 罐 330 毫升啤酒
- 2 杯 275 毫升蘋果酒
- 1 杯 125 毫升紅酒 / 白酒 / 香檳
- 1 小杯 75 毫升梅酒
- 1 杯 30 毫升烈酒、威士忌、伏特加、白蘭地

男士每天不應飲超過 2 個酒精單位，而女士則每天不應飲超過 1 個酒精單位。另外，為了減低酒精成癮的機會，建議每星期至少有兩天是滴酒不沾。最後，飲酒對身體百害而無一利，所以為了健康著想，還是完全不飲酒才是最佳選擇。

（資料來源：衛生署、衛生防護中心、青山醫院、屯門酗酒診療所）

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。此產品並不供診斷、治療或預防任何疾病之用。

SOLIQUA™
insulin glargine (100 U/mL) & lixisenatide

一日一針
空腹餐後至安心

全新2合1針藥[1,2]

更有效*[2,3]

不會增加低血糖風險*[2,3]

不會增加體重*[2,3]

*相較基礎胰島素治療

註釋：

[1] 歐美2018年指引內建議的第一線合併針藥治療方案

[2] 揉合腸泌素及長效基礎胰島素筆於一針，只需一日一次

參考資料：

1. doi: 10.2337/dc19-S009
2. Soliqua Prescribing Information
3. PMID: 27527848

此產品或有助於穩定血糖

SOLIQUA™ 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

賽諾菲安萬特香港有限公司

香港數碼港道100號數碼港3座C區7樓706-710室

電話：(852) 25068333　傳真：(852) 2506 2537　網址：www.sanofi.hk

SAHK.SQA.19.07.0410

SANOFI

白汁芝士焗西蘭花

材料：

佳膳適糖營養補充品	10克
低筋麪粉	10克
牛油	10克
水	100cc
雞湯	100cc
西蘭花	200克
鹽	2克
黑胡椒粉	少量
低脂芝士	1片

做法：

1. 西蘭花用水略煮備用
2. 10克牛油和10克麪粉 用細火煮成糊狀
3. 加入用100cc水和100cc雞湯
4. 把10克佳膳適糖營養補充品，加入白汁內，慢慢攪拌直至完全溶化
5. 加入鹽和黑胡椒粉調味
6. 把西蘭花放在焗盆內，加入白汁，
   舖上低脂芝士，200度焗15分鐘完成

食譜提供：Carol Yip
營養分析：劉曉螢營養師

營養分析：

熱量	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
262卡路里	26.37克	14.5克	12.4克	6.6克

薑米牛肉炒椰菜粒飯

材料：(2人份量)

1. 椰菜中間硬的部份	200克
2. 免冶牛肉	80克
3. 蛋	1隻約60克
4. 薑	30克
5. 粟米粒	40克
6. 青豆	20克
7. 油	10克
8. 鹽	3克
9. 黑胡椒粒	2克

食譜提供：Carol Yip
營養分析：劉曉螢營養師

營養分析：

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
全份(2人)	408卡路里	16.4克	30.6克	22.9克	8.3克
每人份量	204卡路里	8.2克	15.3克	11.4克	4.1克

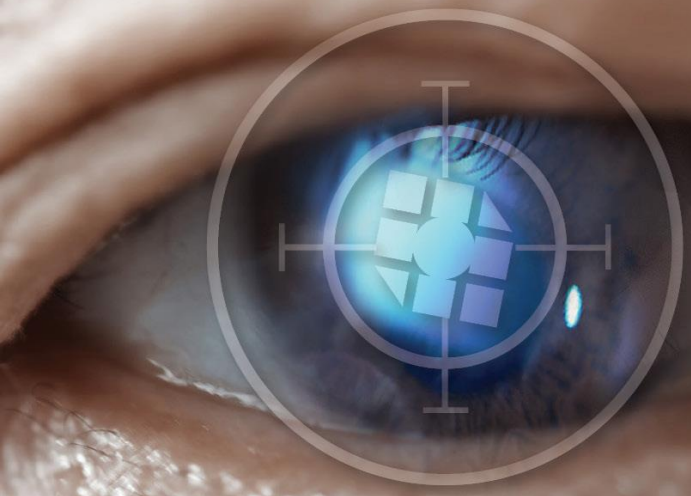
做法：

1. 先把椰菜較硬部份切成米粒狀。
2. 薑也切成米粒狀。
3. 蛋用5克油煎好，再切成絲。
4. 易潔鑊加入餘下5克油後，加入薑米粒和牛肉炒至8成熟。
5. 加入椰菜粒、粟米粒、青豆炒至全熟。
6. 最後加入蛋絲、鹽、黑胡椒粒即成。

小貼士：

✓ 在煮食過程中建議使用較健康的食用油，例如芥花籽油、橄欖油、粟米油。
✓ 可選用新鮮/雪藏粟米粒取代罐頭粟米粒，因罐頭粟米粒的碳水化合物和糖含量較高。

糖尿病人患有眼病的機會比常人高，
如**白內障**、**青光眼**、糖尿病視網膜
病變及視神經萎縮等；
其中以**糖尿病視網膜病變**
最為普遍，
更是香港勞動
人口的主要
致盲原因[1]



初期症狀

中期症狀

嚴重症狀

糖尿上眼勿輕視
高危因素要注意
定期驗眼莫延遲

糖尿上眼 7 大高危因素[2]

- 血糖控制不善 (HbA_{1C}>8%)
- 血壓控制不善
- 糖尿病病齡超過十年
- 高血脂症
- 視力突然出現變化
- 出現微量白蛋白尿及蛋白尿
- 懷孕

Bayer HealthCare Limited 拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755　傳真：3526 4755

Reference

1. Department of Ophthalmology and Visual Sciences. The Chinese University of Hong Kong. 糖尿上眼基本定義 https://www.ovs.cuhk.edu.hk/眼病小字典/糖尿上眼/. Assessed on 5 September 2019.
2. Module 10. Diabetic Eye Disease. 香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者在基層醫療的護理. Available at : https://www.pco.gov.hk/english/resource/files. Assessed on 5 September 2019.

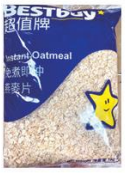
PP-EYL-CN-0410-1

營養標籤大比拼－穀類早餐

以每100g計算

劉曉螢營養師

	桂格原片大燕麥	桂格即食燕麥片	桂格快熟燕麥片	佳之選原片大燕麥	佳之選即食燕麥片	佳之選快熟燕麥片
產品						
總脂肪	8.6g	8.6g	8.6g	9.6g	9.9g	9.8g
飽和脂肪	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.1g
碳水化合物	62.9g（最低）	62.9g（最低）	62.9g（最低）	67.5g	68.0g	68.6g
糖	1.3g	1.3g	1.3g	0.9g	0.9g	0.7g
膳食纖維	10.0g	10.0g	10.0g	13.5g（最高）	9.4g	9.6g
鈉	3.7mg	3.7mg	3.7mg	0mg（最低）	0mg（最低）	0mg（最低）
綜合推介						

	超值牌免煮即沖燕麥片	超值牌快熟燕麥片	特惠牌即食麥片	特惠牌快熟麥片	家樂氏即食燕麥
產品					
總脂肪	9.7g	9.5g	4.7g（最低）	5.0g	10.1g
飽和脂肪	1.7g	1.5g	0.8g（最低）	1.0g	1.8g
碳水化合物	70.0g	72.0g	72.7g	72.7g	69.0g
糖	0.8g（最低）	1.1g	2.9g	3.2g	1.2g
膳食纖維	11.4g	6.3g	11.5g	10.5g	10.0g
鈉	0mg（最低）	0mg（最低）	25.3mg	14.8mg	3mg
綜合推介					

市面上有各式各樣的穀類早餐，但很多都在製造過程中添加了大量的糖，非但不健康而且升糖指數高，所以並不適合糖友食用。所以糖友們在挑選穀類早餐時要多加留意產品成分，應儘量避免挑選添加了糖或乾果（乾果通常會在製造過程中添加了糖）的產品。要數到最健康而且低升糖指數的穀類早餐一定非燕麥莫屬，燕麥含有豐富膳食纖維，能有助減低膽固醇及促進腸道健康。我們挑選了幾款市面上較受歡迎的燕麥作出比較，它們在製作過程中都沒有添加任何糖，而且成分也是由100%燕麥組成，其中以佳之選原片大燕麥及超值牌免煮即沖燕麥片最為值得推薦。佳之選原片大燕麥的總脂肪、飽和脂肪、碳水化合物和糖含量都不算太高，而且膳食纖維含量最高，所以絕對值得推薦。而超值牌免煮即沖燕麥片的總脂肪和飽和脂肪含量也不算太高，雖然碳水化合物含量稍高一些，但糖含量是最低，而且膳食纖維含量也很高，所以同樣值得推薦。而桂格三款燕麥的營養成分也是一樣的，它們的碳水化合物含量是最低，而總脂肪、飽和脂肪和糖含量也算偏低；雖然膳食纖維和鈉含量表現比較普通，但也不太差，在選購時也可以考慮桂格燕麥片。相反，雖然特惠牌即食麥片的總脂肪和飽和脂肪含量是最低，可是其鈉含量卻比起同類型產品高出好幾倍，所以不太值得推介給各糖友們。最後，如果想食得更健康，可在食用燕麥時選擇以開水、低脂或脫脂牛奶搭配，以取代使用全脂牛奶。

** 以上分析是根據包裝上之食物營養標籤計算

** 絕無收取廣告費

Diben®
倍速定™

“血糖急升令每餐壓力大增？”

你的隨身營養專家

倍速定™

關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3（EPA+DHA）脂肪酸

或有助穩定血糖
維持心臟健康

HK-DA-026-2019

FRESENIUS KABI
caring for life

www.caringforlife.hk

營養諮詢：(852) 2176 1912

歐洲第一醫學營養品

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心50樓5001-5027室　電話：(852) 2152 1330　傳真：(852) 2119 0815　網址：www.caringforlife.hk　電郵：infohk@fresenius-kabi.com

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、治療及預防任何疾病之用。

識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餸一湯食譜，食譜主要針對低碳水化合物及低油、低調味、高纖維等，及盡量使用原材料等建議。

Kammie

芫茜皮蛋魚片湯

材料：

芫茜
鯇魚片
皮蛋

做法：

鯇魚片洗淨後放鹽及少許豉油醃10分鐘
芫茜、皮蛋洗淨後切段備用
水滾後放入芫茜、皮蛋，翻滾後熄火再放入魚片，隨喜愛放鹽即成。

芽菜炒蛋

材料：

芽菜
雞蛋
香葱少許

做法：

1. 芽菜洗淨，雞蛋發均備用。
2. 燒熱鍋後放少許水，放芽菜炒至熟，加入雞蛋及香葱快炒，放鹽上碟即成。

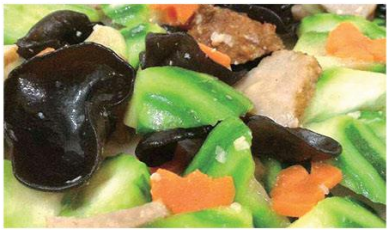
勝瓜雲耳炒肉片

材料：

勝瓜
雲耳
瘦肉

做法：

1. 瘦肉洗淨瀝乾水切片，放少許白糊椒粉及鹽備用。
2. 勝瓜刨皮洗淨切件，雲耳洗淨瀝乾水備用。
3. 燒熱鍋後放肉片煎至七成熟，加少許水，放勝瓜及雲耳上蓋焗煮3分鐘，放鹽上碟即成。



提供戒酒服務的機構或政府部門

提供戒酒服務的機構或政府部門

1. 屯門酗酒診療所
   電話：2456 8260
   地址：屯門青松觀路13號
   服務範疇:綜合性評估、短期住院戒酒療程、婚姻輔導、精神及心理治療

2. 東華三院「心瑜軒」預防及治療成癮問題綜合服務
   電話：2827 1000
   地址：灣仔軒尼詩道199-203號東華大廈8樓
   服務範疇:輔導服務、心理治療、精神健康評估

3. 東華三院「遠走高飛」預防及治療酗酒綜合服務
   電話：2884 9876
   地址：中西南及離島服務處 – 上環禧利街二號東寧大廈15樓
   東區及灣仔服務處 – 筲箕灣寶文街6號東華三院方樹泉社會服務大樓9樓
   服務範疇:全面的評估、治療及輔導、住院轉介、家庭支援

4. 香港戒酒無名會
   電話：2578 9822
   地址：九龍佐敦道4號九龍佑寧堂
   服務範疇:提供地方和機會讓會員彼此分享經驗、力量和希望

Nesina® 能適糖®

Alogliptin

- 適合關注血糖人士
- 英國國民醫療保健系統建議的
  "一線DPP4抑制劑"[1]

- 歐洲藥物管理局EMA[2]認可
- 美國食品藥品監督管理局FDA認可[3]
- 香港醫院管理局藥物名冊認可[4]

歐洲製造

Nesina® 能適糖®
Alogliptin

為醫生處方藥物，詳情請向醫生查詢。

Takeda 武田藥品

Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited
23/F & 24/F East Exchange Tower,
38 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel : 2133 9800 Fax : 2856 2728

References:
1. NHS Basildon and Brentwood, Thurrock Clinical Commissioning Group. Alogliptin Switch Guidance-Prescribing Quality Incentive Scheme 2016/17
2. EMA website: https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/vipidia
3. US FDA Website: https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/appletter/2013/022271Orig1s000ltr.pdf
4. Hospital Authority website: http://www.ha.org.hk/hadf/Portals/0/Docs/HADF_List/External%20list%2020190112/6%20%20%20ENDOCRINE%20SYSTEM.pdf

HK/ALO/201909-00001

肉桂的獨特之處

澳洲註冊營養師
余皓琛

相信大家出外用餐時，有時都會因為心情或喜好點選一些肉桂口味的飲食甜品。原來貌似普通的肉桂不但可用作調味，它對身體的健康還有各種益處。肉桂是一種甜而辣的香料，源自於野生肉桂樹枝的樹皮。野生肉桂樹多生長在東南亞、南美洲和加勒比的熱帶地區。去皮的樹皮經陽光曬乾後，便會捲曲成肉桂棒。肉桂棒被壓碎後形成的粉末，在市面上亦有發售。

肉桂的提煉物被研究顯示具有相當大的抗氧化活性，可減低體內自由基對身體的損傷和老化。另外，它被發現可抑制在中樞神經系統產生的有害物質，對大腦缺血性損傷亦具有保護作用，因而被科學家視為具有潛質治療或預防炎症介導的神經退行性疾病，和減少腦梗塞的副作用。

含有多酚的肉桂還被指出具胰島素樣活性，可降低糖友的空腹血糖和糖化血色素水平。除此之外，肉桂有效降低血壓、甘油三酯、總膽固醇和壞膽固醇的水平，有助預防心臟血管疾病和動脈粥樣硬化。最後，肉桂還具備抗菌、抗癌等功效。

如有興趣嘗試肉桂，每天可添加1克（約1/4至半茶匙）肉桂於日常飲食中。作為調味劑，它可用於燕麥片、早餐　物或自製甜品中，甚至撒在烤多士和咖啡上。不過，安全起見患病人士在嘗試肉桂前最好尋求醫生意見。

以下產品查詢熱線：8016 1088 或瀏覽www.aod.org.hk「糖友購物車」

Trunature CinSulin玉桂丸170粒

- 有助維持健康血糖水平
- 有助於促進糖代謝
- 有助全面提升身體健康
- 額外添加鉻和維生素D3，有助平衡血糖

swiss miss即沖朱古力奶

- 無添加糖 / 減卡路里
- 不含人造香料
- 不含防腐劑
- 每一包的鈣質相等於一杯（約225毫升）牛奶

Diben倍速定

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 含單元不飽和脂肪酸及奧米加3脂肪酸，有助穩定血糖及血脂
- 高蛋白，有助強建肌肉，增強體力及活動能力
- 每支提供4克膳食纖維，有助促進腸道健康
- 研究證實連續使用12星期後，有效降低糖化血紅素

會員信箱

糖尿病患者可以吸煙嗎？

答案是絕不建議。因為對於糖尿病患者來說，煙草裡的有害物質會導致胰島素分泌不足或增加胰島素抗性，減低人體分解糖份的能力，結果只會令糖尿病的控制更加困難。另一方面，吸煙會增加患上與糖尿病相關慢性併發症的風險例如腎衰竭、視網膜病變和糖尿腳，當中以心血管疾病的情況最為普遍。皆因長期吸煙和高血糖同樣也會損害動脈壁，使脂肪沉積物更容易積聚，繼而令血管變窄、減慢血液循環和血壓上升。所以當兩者合併時，只會加速患上心血管疾病的風險尤其是心臟病和中風，大大提高死亡率。

（資料來源：美國疾病控制與預防中心）

酒後面紅是否代表酒量好，不會影響健康？

很多人對飲酒都存有一些誤解，就讓我們為你一一拆解。首先，即使你很少飲醉，但這也不代表酒精對你沒有影響，因為只要酒精一旦進入身體內，就會在分解的過程中產生有害的代謝物。另外，酒後面紅也不代表你酒量好，因為面紅其實只是一項徵兆告訴著你身體正在累積著有害酒精代謝物的酵素。除此之外，飲酒並不能幫助你入睡或減壓，酒精只能引致很短時間及質素較差的睡眠；而且長期飲酒會令你產生依賴，甚至出現抑鬱和焦慮的情緒，壓力只會有加無減。最後，即使只是偶爾一次大量飲酒也會對身體各器官構成傷害，嚴重甚至會出現急性酒精中毒或致命等危險。所以就算只是偶爾一次大量飲酒，也要控制在男士為4個酒精單位和女士為3個酒精單位。（酒精單位可參考P19）

（資料來源：衛生署、衛生防護中心）

怎樣才算是有酗酒問題？

如果你覺得飲酒已成為了生活必須，每天都要定時飲酒，特別是起床後第一件事就是飲酒；而且難以控制自己的份量，更越飲越沒有感覺，要飲更多才有醉意。另外，酒醒後卻忘記了酒醉前和其間所發生的事，每天卻一直重覆著以上的行為，你可能已經出現了酗酒問題。但你要記住，酗酒其實也只是一種病，所以並不是無藥可救，只要你願意尋求協助和接受治療，成功戒酒也是指日可待！

（資料來源：青山醫院精神健康學院）

誠邀參與糖尿病腎病中醫臨床研究

研究目的

香港大學李嘉誠醫學院內科學系正進行一項關於黃芪結合常規治療管理糖尿病腎病的臨床研究，現時，治療慢性腎臟疾病一般採用阻滯血管緊張素的藥物，以保護腎臟功能，但這類藥物無法完全防止末期腎衰竭。本次研究旨在探討使用使用黃芪是否能穩定腎功能及減少尿蛋白。

研究內容

經檢查身體狀況合適進行研究後，參加者將被電腦隨機分配加上使用中醫服務或繼續常規治療。我們會安排註冊中醫師為您作全面評估，並按需要進行血液及尿液測試，以確定參加者是否適合服用黃芪，為期四十八週。參加者將需要參加約六次額外的診症，其餘的複診時間則與常規治療相約。

本研究由醫療衛生研究基金支持
病人無需額外支付藥費及檢查費用

研究對象

- 年齡介乎35-80歲
- 同時患有二型糖尿病及慢性腎臟疾病的病人。

研究地點

香港大學中醫藥學院中區臨床教研中心
香港中環皇后大道中9號嘉軒廣場703室

查詢及報名
6763 2867
甄姑娘

名額有限　額滿即止

DIABETIC MESSAGE

家事妙法

清洗洗衣機方法

第一步：準備天然清潔劑

梳打粉，白醋都是天然清潔劑，清潔用品當然不可缺少，牙刷、毛巾等。

第二步：清潔

先用舊牙刷、抹布把洗衣機蓋子等較難清理的小角落清潔乾淨，然後放水到空的洗衣槽達滿水位，或利用洗衣機的「槽清洗」功能，加入約100～120克梳打粉，讓洗衣機攪動3～5分鐘後，靜置浸泡30分鐘以上（或1小時），然後把水放掉，再放滿清水，以一般洗程清洗一次。

第三步：消毒殺菌

白醋的酸性作用有天然殺菌功能

做法：洗衣機清潔乾淨之後，注滿水，加入1小瓶白醋（約300cc），讓洗衣機攪動幾分鐘之後，浸泡30分鐘以上，再以清水清洗一次即可。

如何讓洗衣機維持乾淨？

1. 洗衣機最好放置在家中通風的地方，因為潮濕、通風不良的環境容易助長洗衣槽滋生細菌及黴菌。洗衣後將洗衣機的頂蓋打開通風至少一小時，以免黴菌生長。

2. 每兩個月做一次洗衣槽的清潔，洗衣機使用超過半年，洗衣機內外筒的夾層就會沉積一些毛屑、髒漬、污垢，會滋生有害細菌清洗衣物就會造成「二次污染」

Angel of Diabetic 糖尿天使
政府註冊慈善團體

版本(8/3/2018)

會員申請表

http://www.aod.org.hk

會員編號 _____

入會日期 _____

個人資料

姓名(中文)：_____ 姓名(英文)：_____ 性別：___

聯絡地址：_____

☐海外會員(地區：_____) 聯絡電話：_____

電郵地址：_____ 出生日期：____(年)____(月)____(日)

Wechat 微信：_____

會籍

☐ 普通個人會籍 ($80)　☐ 永久個人會籍 ($500)

☐ 普通家庭會籍 ($150)　☐ 永久家庭會籍 ($1000)

家屬成員姓名【連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補】

02) _____ 03) _____ 04) _____

05) _____ 06) _____ 非家庭會籍無須填寫

家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

病歷

本人是：☐ I型糖尿病患者　☐ II型糖尿病患者　☐糖尿病患者家屬

☐前期糖尿病患者　☐ 醫護人員　☐非患者　☐其他_____

患病年資_____年　每天用藥次數_____次

☐注射胰島素　☐服降血糖藥　☐無須用藥，靠飲食控制　☐服中藥

有否以下併發症?

☐高血壓　☐高膽固醇　☐高血脂　☐甲狀腺亢進　☐腎病

☐痛風症　☐視網膜病變　☐神經病變　☐心血管疾病　☐其他_____

注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200，將入數紙及表格傳真至 2385 8522 辦理，或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖。支票抬頭請寫「糖尿天使有限公司」。
2. 會員須遵守會章及守則，否則可被取消會籍
3. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。
4. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。
5. 除永久會籍外，會籍有效期一年，以入會日起計算。*凡捐款$100以上均可獲發扣稅收據

本人樂意捐助貴會款項 ☐$100 ☐$300 ☐$500 ☐$_____

本人願意義務協助貴會以下工作：

☐ 中心當值　☐ 各類活動義工　☐ 電話諮詢　☐ 處理/包裝會訊　☐ 其他_____

資訊收取選項 糖友之訊及電子月報含豐富健康資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)，我們十分建議您選擇收取。

本人同意以以下方法收取糖尿天使的資訊。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)

☐郵寄　☐電郵 (Email)　☐ Whatsapp　☐ Wechat 微信

葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖

Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522　E-mail: info@aod.org.hk　申請人簽署：_____

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**4盒**Extend Bar(4條裝)，
即送Extend Bar(4條裝)乙盒。

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號鋪
電話：8106 1088

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2020年2月29日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 奧利佳(香港)有限公司保留最終決定權。

代理:奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線：3619 2841

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買倍速定™12支即 **多送1支**

倍速定™ 關注血糖營養配方#

意大利咖啡味　雲呢拿味

優惠券條款及細則：
- 數量有限，送完即止
- 優惠券有限期至2020年2月29日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- **Fresenius Kabi Hong Kong Limited** 及糖尿天使保留最終決定權

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

FRESENIUS KABI caring for life

產品查詢熱線: **(852) 2152 1330**

HK-DA-116-2019

#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。

凡於糖尿天使購買任何產品消費滿$200
即可憑券換領「賢者之食卓3天試用裝」乙包

新式膳食纖維
阻：隔
澱粉：油份

Otsuka 香港大塚製藥

條款及細則
· 凡於糖尿天使購買任何產品消費滿$200，可憑此優惠券換領賢者之食卓3天試用裝乙包 · 請於付款前出示此優惠券 · 每次只可使用1張 · 影印本恕不接受 · 如有任何爭議，糖尿天使及香港大塚製藥有限公司保留使用優惠券之最終決定權 · 此優惠券有效期至2020年2月29日 · 數量有限，送完即止

賢者之食卓 The Wise Man's Dining HK
產品資料及查詢：www.wisemansdining.hk ☎ 2881 6299

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1**罐佳膳®適糖800克裝
即送 佳膳®適糖試用裝1包

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則:
數量有限，送完即止
優惠券有效期至2020 年2月29日
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢保健營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線: (852) 8202 9876

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買1盒GENforLIFE殼糖寧(30條裝)
即送殼糖寧試用裝4條

即送

- ✓「五層龍」為斯里蘭卡國寶，日本人氣，關注血糖天然原料。
- ✓ 緩減澱粉於小腸的分解轉化和吸收，或有助穩定血糖。
- ✓ 阻截脂肪吸收，餐後將未及吸收的脂肪排出體外。

「糖尿天使」
地址：葵涌荔景村日景樓低層二樓4號舖
電話：(852) 8106 1088

條款細則：
數量有限，換完即止
每次限用一張，影印本恕不接受
試用裝不得轉售或退換
優惠券有限日期至2019年12月31日
如有任何爭議，健體藥業及「糖尿天使」保留最終決定權
產品查詢熱線：(852) 2811 3312

Laager 南非國寶茶

50大最健康食品

買4送1 優惠券

+ 送

憑券前往糖尿天使
單次購買滿4盒
南非國寶茶80包裝
即送1盒
南非國寶茶40包裝

不可與其他優惠券同時使用
購買地點：糖尿天使會址
(新界葵涌荔景邨日景樓地下4號舖)
查詢電話：8106 1088
有效期至：2020年3月31日

南非國寶茶
或有助穩定血糖!

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**2**盒無糖啫喱粉(任何牌子任何口味)
即減 **$10**

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則:
優惠券有效期至2020年2月29日
每次限用一張，影印本恕不接受
「糖尿天使」保留行使之最終決定權

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買Pillsbury蛋糕粉
即送**電動發打器一個**

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則:
優惠券有效期至2020年2月29日
每次限用一張，影印本恕不接受
「糖尿天使」保留行使之最終決定權

活動預告

活動預告2019年11月至2020年3月
報名熱線：8106 1088

S2019/022「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會2019」

「世界糖尿病日」訂於每年11月14日，是世界衛生組織和國際糖尿病聯合會為喚起全世界對糖尿病危害的關注。

免費

- 免費公開健康講座及相關糖尿病教育資訊。
- 免費篤手指驗血糖、量血壓、骨質疏鬆檢查。
- 各類相關糖尿病食品或用品義賣。

舉辦日期：2019年11月8 - 10日(星期五、六、日)
舉辦地點：九龍灣國際展貿中心E-Max商場地下
攤位開放時間：11:00am – 7:00pm

S2019/023 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列有營養標籤及成分表，只要學懂選擇兼控制份量，糖友不怕無啖好食。教大家精讀標籤之餘，仲會一起享用低糖小食。

日期：2019年11月23日(星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
主持：糖尿天使中心職員
收費：會員$10 非會員$20
備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。

全新 2019

糖友生活體驗營

讓患者透過營內活動，與家人或朋友共同體驗
生活習慣對血糖的影響，從而掌握控制血糖的方法。

舉辦日期：2019年12月1日（星期日）
上午9:30-下午4:30
舉辦地點：荃灣悅來酒店7樓
收　　費：每位$350
包糖友輕怡自助午餐

Kammie 帶領病友及營養師
分享如何透過日常生活改善血糖

贈品
Contour Plus血糖機
纖維樂205g
佳膳適糖營養補充品400g
袋鼠牌低升糖指數白米

名額有限　送完即止

報名及查詢：
8106 1088
歡迎病友家人一起參加

主辦：
鳴謝：
ASCENSIA Diabetes Care
BAYER
NestléHealthScience

S2019/024 養身十巧手

十巧手是透過拍打雙手的不同穴道及經絡的簡易運動

日期：2019年11月30日 (星期六)
時間：下午3:00- 4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：吳幼池太極導師
收費：會員 $30 非會員 $50

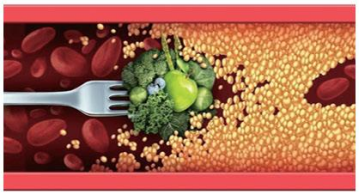
S2019/026 DIY禪繞小布袋製作

禪繞畫是一種容易上手的藝術，融合了放鬆、平靜、療癒效果。
一起創作屬於自己的小布袋。

日期：2019年12月7日 (星期六)
時間：上午10:30- 中午12:00
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：丘惠琳(Jacquelyn)亞洲禪繞認證導師
收費：會員 $60 非會員 $100
備註：費用已包括材料及用具

S2019/027 膽固醇的好與壞

分析「膽固醇」的好與壞，並學習如何從飲食中維持正常的膽固醇水平。
關注健康的你怎可錯過?



日期：2019年12月7日 (星期六)
時間：下午3:00- 4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓
低層二樓4號舖
講者：劉曉螢營養師
收費：會員 $20 非會員 $40

S2019/028 糖友派對 及 小食示範班

日期：2019年12月14日 (星期六)
時間：下午3:00- 4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
導師：Kammie Yu
收費：會員 $20 非會員 $40
備註：示範製作課堂後大家一起共享美食
圖片只共參考

S2020/001 控糖食物知多點

日期：2020年1月4日 (星期六)
時間：下午3:00- 4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓
低層二樓4號舖
講者：劉曉螢營養師
收費：會員 $20 非會員 $40

S2020/002 黃金馬蹄糕示範班

日期：2020年1月11日 (星期六)
時間：下午3:00- 4:30
地點：葵涌荔景邨日景樓
低層二樓4號舖
導師：Kammie Yu
收費：會員 $30 非會員 $50