

糖友之訊

51

DIABETIC MESSAGE



本期專題：睡眠質素對血糖的影響

勵進營養教室：飲食與營養有助解決失眠問題？

營協健康寶庫：改善失眠的湯水

健康薇言：奧米加三魚油丸有助控糖？

營養放大鏡：藍莓

唔講你唔知：吞藥丸都有蹺妙？

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：逢星期二、三、五、六（上午10:00至12:30 下午2:00至5:30）

星期四上午休息，下午1:00 - 晚上8:30

星期日、一及公眾假期休息

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)

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

葉佩珮眼科專科醫生

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

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 I 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，必須每年續會。

* 會籍只限會員使用，不得借用。

* 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：
華僑銀行戶口 035-800-406-486-200。
- (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：黎江佩嫻 (Susanna)

副主席：譚禮媛

司庫：李添華

秘書：成知球

常務委員會主席：黎江佩嫻 (Susanna)

常務委員會成員：潘偉聰 (Cidic)

彭美儀 (Eva)

「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)

陳錦恩 (Anson)

封面繪畫：薛曦妍小朋友

設計：彩明數碼柯式印刷有限公司



糖尿天使的誕生

糖尿天使創辦人Kammie自十六歲開始，便與糖尿病相伴成長，至今已超過二十五年。期間她所面對的種種困苦，實非常人所能理解和體會。而且最使人沮喪的——它是一種不能治癒的慢性疾病，而且會有嚴重的併發症。

不過，Kammie是個鬥志堅強的人，不肯向病魔屈服。這些年來，她不斷學習有關控制糖尿病的知識，尤其是食物營養學方面，給她很大的啟示和鼓舞，她更認識到注意飲食和自我監測血糖，才是控制糖尿病最有效的方法。

經過多年的努力、嘗試和實踐，Kammie對控制及管理血糖有很豐富的經驗。於是在2007年6月她嘗試，舉辦第一次【糖尿病人生活體驗營】，由於反應熱烈，竟然引起各相關機構迴響，隨即吸引了傳媒來採訪及披露，廣泛引起糖尿病患者關注。有見及此，Kammie決定為糖尿病患者成立一個病人自助組織，並於2007年9月28日在香港註冊，命名為【Angel of Diabetic糖尿天使】，意思是她甘願作為糖尿病人的天使，帶給他們**希望、快樂、健康！**

糖尿病你要知

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種全身慢性代謝性疾病。由於胰島素分泌缺乏或不足或不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，形成糖尿病。

那些人易患上糖尿病？

遺傳、肥胖、缺乏運動、中年過後、患有高血壓、高血脂、曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰(超過四公斤)的女士，患上糖尿病的風險會較高！

那麼糖尿病會有甚麼徵狀？

除了「三多一少」——劇渴(多飲)、多尿或小便頻密、食量增大(多食)而體重減輕之外，容易疲倦、傷口容易發炎和不易癒合、視力模糊、手腳麻痺以及皮膚或陰部發癢，都是糖尿病的徵狀。

糖尿病檢測方法及指標：

檢測方法	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服葡萄糖耐量檢測 (OGTT)	隨機血漿葡萄糖測試 (Random)
檢測形式	抽血檢驗可反映你過去2至3個月的平均血糖水平。	抽血檢驗你的空腹血糖水平。(空腹的定義是禁食8小時)	抽血檢驗你的空腹血糖後，飲用75克葡萄糖，再抽血檢驗兩小時內的血糖水平。	無須禁食，在任何時候抽血檢驗你血中的葡萄糖水平。
前期糖尿病的指標	5.7-6.4%	5.6-6.9mmol/L	7.8-11.0 mmol/L	
確診糖尿病的指標	大於或等於 6.5%	大於或等於 7mmol/L (126 mg/dl)	2小時後血糖大於 11.1mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11.1mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

血糖值 (mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6.1-7mmol/L	7.1mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	10.1mmol/L 以上

*空腹的定義為禁食8小時或以上

*餐後兩小時是指進餐開始時計算

資料來源：美國糖尿病協會、世界衛生組織

如有疑問請瀏覽本會網址 www.aod.org.hk 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



主席有話講

不經不覺，2024年已接近尾聲，過去一年，糖尿天使恢復實體課堂後，我們目睹大家對控糖的積極，同時亦發現病友間發揮互相幫助及鼓勵的精神，這是實體班和線上課堂的分別，大家除了學習之外，互相交流、分享亦是非常重要的。

11月14日是世界糖尿病日，糖尿天使除了如往年般在線上播放不同的糖尿病資訊外，今年我們更會在中心舉辦實體活動，現場提供不同的控糖資訊、檢查及優惠等，詳情請參閱封底的活動預告，我們期待大家的參與。

「Kammie與你齊控糖」課堂小組今年已於5月及8月份超額舉辦，大家參與後對糖尿病有更深的認識，從而有助掌握控制血糖的方法，Kammie將於11月份再度開班，詳情請參閱p.16。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2024年12月		
12月21日(星期六)	冬至	服務至下午四時
12月24日(星期二)	平安夜	服務至下午四時
12月25日(星期三)	聖誕節	暫停服務
12月26日(星期四)	聖誕節翌日	暫停服務
12月31日(星期二)	除夕	服務至下午四時
2025年1月		
1月1日(星期三)	元旦	暫停服務
1月28日(星期二)	年廿九	服務至下午四時
1月29日至2月3日 (星期四至星期一)	農曆新年	暫停服務
2025年2月		
2月4日(星期二)	大年初七	如常服務

2. 服務時間更改

糖尿天使中心已於2023年11月1日起更改服務時間。

新服務時間如下：

- 逢星期二、三、五、六(上午10:00至12:30下午2:00至5:30)
- 星期四(下午1:00至晚上8:30)
- 星期日、一及公眾假期休息

3. 有關會員會籍借用事宜

糖尿天使是公開的病人組織慈善團體，中心出售的每個食品都附有碳水化合物換算指引，全靠背後專業的行政工作，我們需要會員會費來支持營運，本會近日多次發現會員將其會籍借給朋友使用，按本會會規，會籍只限會員使用，不得借用，敬請各會員自律及合作。

捐款鳴謝

1/6/2024 至 30/9/2024

一般捐款	金額
梁佩儀	1000
洪帝泉	300
無名氏	629
黃鳳仙	100
賴鳳彩	1000
LAW SUI KAM	500
吳少英	100
洪帝泉	300
李燕卿	1000
曾廣銘	100
HK\$5,029.00	



信守健康超過90年

信諾環球自1933年投入香港保險業務，扎根香港超過90年，一直為僱主、僱員及個人客戶設計全面的醫療保險及健康方案。

我們亦會提供專業的醫療保險服務、資訊及意見，包括視像診療服務、Cigna Care Manager醫療服務經理等，幫助客戶提升健康和活力。

我們現正推出一系列推廣優惠*，當中包括保費回贈等！

 立即與我們聯絡以了解更多！

www.cigna.com.hk   

*優惠受有關推廣條款及細則約束，詳情請瀏覽信諾環球網站。

重要事項：以上資料由信諾環球保險有限公司（簡稱「信諾環球」）直接提供並僅供參考，概不構成（「信諾合作夥伴」）並未獲授權為信諾環球之保險代理。信諾合作夥伴的分享僅供一般性的教育及參考用途，並不構成任何保險、理財、投資以及其他專業的建議、銷售、安排購買任何信諾環球保險計劃或提供任何銷售支援。信諾合作夥伴的會員／用戶不應倚賴任何由信諾合作夥伴提供之資訊／建議而作出投保決定。信諾合作夥伴並不作為信諾環球代表或保險中介人。信諾合作夥伴不能代表任何保險計劃銷售與諮詢或安排保險合約。邀請或誘使任何人士訂立保險合約，或企圖邀請或誘使任何人士與信諾環球訂立保險合約。會員／用戶購買任何保險產品前，應與持牌保險人士諮詢適合自己的保險方案。信諾合作夥伴不應進行任何於列明於保險業務條例（香港法例第41章）的受規管活動。信諾合作夥伴的分享謹旨在香港使用，並不能詮釋為信諾環球在香港境外出售、游說購買或提供任何保險產品。


信諾環球



無糖低糖甜在心



2024中秋佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上中秋禮品給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得**343**份禮物，分別送到以下機構：

受惠機構：培澤弱智協進會

- 培澤馬田一舍
- 培澤花園二舍
- 培澤居三舍
- 培康社四舍
- 培澤軒五舍



捐款鳴謝 由2024年6月1日至2024年9月17日止
按收據編號排序

捐款者姓名	金額	捐款者姓名	金額	捐款者姓名	金額
施惠如	200	Mandy	200	戴秀珠	500
李笑緣	100	盧嘉麗	100	韓旭亮	500
黃潤超	200	趙碧瑜	100	游少環	100
林小詠	300	張麗娟	500	韓偉芬	100
蔡淑儀	100	黃美儀	200	袁少娟	50
廖甘歡	1000	麥延生	50	林雪亮	200
陳萍萍	150	劉倚君	50	李惠群	300
鄧美英	50	郭玉鳳	100	梁珮怡	50
李寶玲	100	陳雁詩	200	梁珮怡	50
鄺玉賢	200	Au Wing Sang	200	陳淑儀	100
蘇婉芬	100	胡艷芬	200	陳靄慈	100
楊惠衡	500	黃佩珠	100	潘德誠	1000
陳賽玉	300	黃小咪	200	羅幸雲	100
何靜波	200	陸潔芳	1000	無名氏	1000
陳焯熙	100	洪敬好	100	盧展鴻	100
劉珮兒	100	龔珈琳	500	陳翠翠	100
魏潔瑩	500	陳潔冰	200	羅敏	100
趙瑞珍	200	嚴慈恩	100	林建婷	50
李麗薇	200	姚愛蘭	200	梁錦鈴	100
黃德融	50	黃國基	200	胡家麗	500
李敏儀	100	賴鳳彩	1000	溫清玲	100
高卓儀	100	方素瑜	300	鍾家如	100
黃敏儀	50	古新儀	50	蕭子皓	200
楊少玲	50	Leung Ka Lee, Sirius	600	譚禮媛	250
				總金額	17150

nutren.
Diabetes
佳膳® 適糖

血糖大上大落?

佳膳® 適糖

或有助於

穩定血糖* 維持體力



配合 2 3 4

早餐有營又好味

2 00毫升熱水

3 量匙佳膳® 適糖

4 湯匙燕麥片



Kammie Yu

- 一型糖尿病患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

Nestlé
HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康科學

* 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。



睡眠質素對血糖的影響

血糖和睡眠之間存在關連，獲得充足或優質睡眠對於控制血糖很重要，但無奈失眠問題對於糖尿病患者來說亦很常見，睡個好覺說來容易，要實行卻很難！

血糖水平對睡眠質素的影響

別以為睡眠質素差會影響血糖，其實血糖水平也會影響睡眠質素！無論你是因為睡前吃得太豐富令血糖上升，又或者吃得太少而出現低血糖等，患有糖尿病並且經常在夜間與高血糖或低血糖作鬥爭對睡眠質素都有一定的影響。

注射胰島素或服用其他降血糖藥物的糖尿病患者也可能在夜間出現低血糖，當發生低血糖時，患者需要馬上起床進食令其快速升糖，這樣對患者的睡眠造成擾攘！另外夜間出現低血糖可能會導致第二天白天嗜睡，而經常在夜間出現低血糖可能會導致睡眠模式不規律。

相反高血糖水平也會影響睡眠，當血糖值較高時，上廁所的次數會增加而引致中斷睡眠，高血糖也會引起口渴和頭痛等症狀，並可能導致難以立即入睡。

睡眠不足會導致血糖水平升高的原因

- 令壓力賀爾蒙皮質醇分泌從而增加肝醣釋放，令血糖上升。
- 降低胰島素敏感性從而影響血糖。
- 令發炎因子活躍，增加胰島素抵抗風險，繼而影響血糖。

失眠增加罹患二型糖尿病的風險

2022年英國糖尿病協會發表了一項根據英國布里斯託大學領導的研究，失眠還會增加罹患二型糖尿病的風險，這項研究對居住在英國的 337,000 名成年人的睡

眠行為和血糖水平進行了分析，研究人員探討了參加者五種不同的睡眠特徵是否與HbA1c水平直接相關，五種特徵包括失眠症狀、睡眠時間、白天嗜睡、打瞌睡、作息時間，了解參加者在二型糖尿病發展中的作用。

研究發現，經常難以入睡或失眠的人的血糖水平高於那些從未、很少或僅有時出現失眠症狀的人，沒有證據表明他們測量的其他睡眠因素對血糖水平有任何影響，這項由英國糖尿病協會資助的新研究表明睡眠不足會導致血糖水平升高。

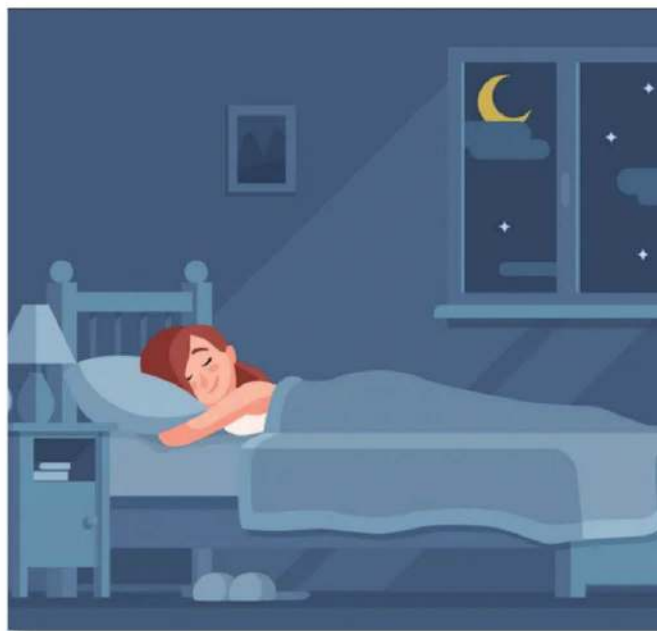


改善失眠方法

失眠的治療方法包括藥物治療及行為療法，藥物治療顧名思義是使用安眠藥或褪黑激素荷爾蒙等，一般是短期的，長期亦可以補充礦物質鎂作輔助，並以行為治療作主導，至於行為療法有以下建議：



- 日間增加活動量，或每天進行 30 分鐘以上的運動
- 減磅 - 體重下降有助增加活動量
- 每天習慣在固定時間上床及起床
- 為睡覺房間製造黑暗環境
- 改用風扇取代冷氣
- 睡前一小時進行放鬆的活動，例如瑜珈、伸展拉筋、冥想，或敷一片面膜、聽音樂等
- 不要午睡
- 盡可能在下午減少甚至戒掉含咖啡因的飲料及酒精



Ref:

<https://www.diabetes.org.uk/about-us/news-and-views/insomnia-could-play-direct-role-causing-type-2-diabetes>

認識糖尿病

肥胖人士

患高血脂

有家族病史

患高血壓

中年人士

曾患妊娠糖尿病

你是否高危一族？^{1,3}

你有否以下徵狀：^{4,5}

經常口渴	感到飢餓	容易疲倦	皮膚瘙癢
小便頻密	體重下降	視力模糊	傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查

Boehringer
Ingelheim

Life forward

References: 1. Ismail L, et al. Comput Struct Biotechnol J. 2021;19:1759-1785. 2. Teufel F, et al. Lancet. 2021;398:259-268. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1779-1779. 4. ADA. Available at <https://www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms> [Last accessed: Jun 2022]. 5. Mendez AL, et al. An Bras Dermatol. 2017;92:8-20. Boehringer Ingelheim (HK) Ltd, 1504-A, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchoi, Hong Kong. Tel: (852) 2558 2203 Fax: (852) 2527 6162 www.boehringer-ingelheim.com.hk
此內容僅供參考，並不能替代你的醫生的意見。非不能照搬任何資料作出任何陳述或論證。你不應依賴此內容，使你的醫生方製為你作出江堤的診斷。提供合適的治療及意見。



飲食與營養有助解決失眠問題？

相信大部份糖友對「失眠」這個名詞並不陌生，有否想過自己為何會受失眠困擾呢？工作壓力太大？運動不足、抑或是飲用了含咖啡因飲品？導致失眠的成因眾多，嚴重可以因為情緒病如焦慮症和抑鬱症所致，因此找出導致失眠的背後原因相當重要。此外，飲食與營養會否有助改善失眠呢？今期專題分享就讓我們一同探討飲食與失眠的關係。

「熱牛奶」可改善失眠？

常聽說睡前飲用「熱牛奶」能令人較容易入睡，大家有否試過呢？事實上，熱牛奶當中含有一種名為「色氨酸」(Tryptophan) 的氨基酸，而色氨酸有助腦部合成一種荷爾蒙——「褪黑激素」(Melatonin)。褪黑激素是由大腦松果體分泌的一種荷爾蒙，在調節睡眠週期中發揮重要作用，而當分泌不足會導致失眠的出現，因此睡前飲用熱牛奶具有天然安眠效果。若要令效果更好的話，應添加2小片蘇打餅作為睡前小食，這樣會令色氨酸較容易進入腦部，從而增加褪黑激素之分泌。



除牛奶之外，某些食物之色氨酸含量亦較高，當中包括芝士、南瓜子、燕麥糠、豆腐、香蕉等，日常膳食應多進食以上食物便能促進晚間睡眠。此外，飲食必須含足夠的鈣、磷、鐵、維生素B6，以協助褪黑激素的合成。

鈣 — 高鈣乳製品、高鈣豆製品、綠葉菜、魚乾、芝麻

磷 — 肉類、開心果、全穀物、牛奶、豆類

鐵 — 花甲、豬潤、墨魚、蠔、牛肉、黑木耳、腐竹、強化穀物片、紅腰豆

維生素B6 — 焗薯、香蕉、雞胸肉、內臟、魚、雞蛋、鷹嘴豆

其它有助促進睡眠的食物例子包括車厘子、番茄、奇異果、米飯、深海魚、大麥草等。另必須謹記，酒精、含咖啡因飲料均會影響入睡，建議儘量避免飲用。

維他命B雜、鈣、鎂有助減壓助眠

維他命B雜本身具「減壓」作用，配合鈣鎂更能協助肌肉放鬆，促進睡眠。如考慮服用維他命B雜補充劑可先嘗試於晚餐後服用，部份人士會感覺更容易入睡。如發現晚間服用反而「更精神」的話，建議改為日間服用。

「藍光」增失眠風險！

不少都市人都習慣睡前「玩手机」，其實這樣會影響褪黑激素的分泌，因電子產品所釋放的藍光會抑制褪黑激素分泌，從而影響睡眠質素。另外，睡覺時環境儘可能「漆黑一片」，因褪黑激素本身很「怕光」，若環境有光線其分泌量會大受影響！

日間多進行戶外運動有助促進睡眠

陽光中紫外線能促進人體合成維生素D，從而達致晚上安眠作用。此外，運動期間人體肌肉會消耗體內多餘的多巴胺 (Dopamine) 和正腎上腺素 (Norepinephrine)，令身體處於更「平靜」狀態，令人更容易入睡。建議多選擇帶氧運動如游泳、慢跑和各種球類運動。



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。

全家同陣線 抗黃斑病變



亮眼同行



Bayer Healthcare Limited
拜耳醫療保健有限公司
香港鯉魚涌英皇道979號太古坊澤豐大廈14樓
電話: (852) 8100 2755
網址: <https://www.bayer.com>

即刻用30秒 守護眼睛未來

立即掃描二維碼，用阿姆斯勒方格表(格仔紙)作初步自我檢查

*注意：阿姆斯勒方格表不能代替正規眼科檢查，請遵從醫護人員建議定期驗眼。





失眠－食療與保健

都市人生活緊張或工作壓力，很多人都有不同程度的失眠問題，對日常生活作息都大受影響。普通成年人的理想睡眠時間大約8小時，長期失眠可引致記憶力減退、煩熱、脫髮、手心冒汗、心悸、皮膚乾燥、消化不良、便秘、下身肥胖、偏頭痛、經期紊亂和脾氣暴躁等問題。有流行病學研究，與平均睡眠時間為8小時的相比，睡眠時間少於4小時或大於9小時的成年人死於冠狀動脈疾病、癌症或中風的比例更高。失眠通常分為三類 - 1. 有入睡困難的；2. 有醒後不能復睡的；3. 有夜睡多夢的。

失眠原因

失眠的原因有很多，包括：

1. 起居失常 - 生活不規律，工作時間長及開夜車，使自主神經系統紊亂。
2. 心理因素 - 平時心情過度緊張或整日憂心忡忡，惱怒、抑鬱、恐懼能造成大腦皮層興奮抑制失常，以致夜晚失眠。
3. 身體因素 - 來自身體內部的生理，如果過飢、過飽、大吃大喝、身體疼痛、搔癢等
4. 環境因素 - 不良的臥室環境，如噪音、空氣、污染、蚊蠅騷擾、強光刺激等，也能引起失眠

日常飲食

日常飲食方面，以清淡為主、均衡飲食，多飲暖開水，平日適量選吃蘋果、香蕉、穀麥類、脫脂奶、魚類、青菜等。日常忌鹹類及辛辣煎燥物品，不宜濃茶、咖啡及煙酒。

藥材類：黨參、百合、淮山，蓮子、圓肉、雪耳、麥冬、遠志、酸棗仁、大棗、茯神、茯苓

花茶類（日間服用），玫瑰花、雞蛋花、合歡花、菊花；紅棗桂圓茶，白花蓮子茶等。

建議食療

1. 桂圓杞子香米茶

材料：桂圓肉五粒、糙米30克、杞子10克

做法：材料洗淨，瀝乾；糙米乾鑊炒香，放入杯中，加熱開水，加蓋燜泡5分鐘，睡前3小時服用。

適合：失眠多夢、手腳冰冷、眼睛乾澀



2. 黨參龍眼燉鷄肉

材料：龍眼肉15克、黨參30克、白鴿一隻、生薑兩片

做法：白鴿洗淨切塊，與其他材料；一同加水燉2小時

適合：補虛損、壯身體、安心神、體虛者適宜。但不宜經常服用

3. 麥棗飲

材料：麥冬10克、生熟棗仁各10克、遠志5克

製法：材料加上3碗清水，沸後，再煮25分鐘，睡前1小時服用

適用於：失眠難睡、可清心安神

* 以上食療均含有碳水化合物，糖尿病患者需留意換算



起居注意：

1. 養成作息定時的習慣，減少熬夜
2. 均衡飲食，多吃清淡食品，晚上大約九時開始不應進食過飽
3. 多做合宜自己體質的運動*，鍛鍊身體
4. 保持心境開朗，寬容笑臉，心情愉快，減少鬱怒
5. 安靜、昏暗環境下入睡
6. 避免從事緊張/興奮活動
7. 睡前1小時可聽柔和音樂
8. 培養生活情趣及個人興趣

*建議運動（低-中強度，適合大部份人士）

打坐 - 養靜 + 調氣息

瑜伽 - 調氣息 + 增柔韌度

八段錦 - 調氣息

散步/急步行 - 改善心肺功能

行山 - 練肺活量 + 增加肌力



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/ Whatsapp : 9821 3065

OPTIFAST[®] 瘦身代餐 糖友健康之選

低GI↓

醫生推薦#

營養整全

低卡飽肚

OPTIFAST[®] 瘦身代餐 (基礎版)

OPTIFAST[®] 奶昔代餐

OPTIFAST[®] 濃湯代餐



OPTIFAST[®] 濃湯代餐
添加 水解膠原蛋白
(每包6900 - 8500 mg)**
有助保持皮膚
緊緻度和彈性

馬鈴薯蔬菜 雞湯 田園蕃茄湯

呔呢啲 朱古力 咖啡 士多啤梨 香蕉

200 kcal^Δ 20克蛋白質^Δ 18克碳水化合物^Δ

OPTIFAST[®] 瘦身代餐 (高蛋白)



提升 40%*[†]
• 增加肌肉量*
• 提升運動表現**

呔呢啲 朱古力 咖啡

250 kcal^Δ 28克蛋白質^Δ 20克碳水化合物^Δ

References:

OPTIFAST[®] VLCD™ is being supported and adopted by physicians in leading US academic medical centers.

+ 每一食用份量與OPTIFAST[®] 瘦身代餐基礎版相比

Δ 每食用份量 = 一包OPTIFAST[®] 瘦身代餐

* OPTIFAST[®] VLCD™含有高蛋白質，有助於維持肌肉質量，並與運動活動結合以促進肌肉增長。

** OPTIFAST[®] 濃湯代餐(雞湯)含8500 mg 水解膠原蛋白，有助於維持肌肉質量，並與運動活動結合以促進肌肉增長。

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審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

特殊醫用食品 請遵照醫護人員指示下使用 用於肥胖人士的膳食管理

銷售地點





關愛糖尿病行動

早期糖尿病沒有明顯症狀，因此我們希望透過「關愛糖尿病行動」，定期為市民進行免費血糖檢測及初步的糖尿病風險評估，從而進一步向市民推廣有關糖尿病的知識。

2024年6至9月份，我們分別到以下各大機構提供糖尿病初步風險評估，讓大家可以早關注糖尿病。

* 歡迎各大機構與我們聯絡，電話：2385 8677

贊助機構：



Health Expo 2024年6月



友才建築工程公司 2024年7月



紅磡聖匠堂 2024年8月



元朗明愛社區中心 2024年9月



基督教家庭服務中心 2024年9月



請掃描下方的二維碼，並填妥有關表格進行預約。成功預約後，你便可於指定時間前往糖尿天使中心，以進行初步糖尿病風險評估。

免費為市民作糖尿病風險初步評估
 檢測日期：逢星期四五六（敬請預約）
 檢測地點：糖尿天使中心
 葵涌荔景邨日景樓低層
 二樓4號舖
 檢測時間：下午2:00 - 5:00
 登記熱線：8106 1088

請即預約



Contour®

Evolving with you

CONTOUR®CARE 簡單易用

糖尿天使會員優惠

\$240



NEW 全新登場



套裝包括：

- CONTOUR®CARE 血糖監測系統連採血器
- CONTOUR®CARE 血糖測試紙50片x1盒
- 採血針50支
- 超越ISO15197:2013(EN ISO15197:2015)最低準確度要求¹
- smartCOLOUR™功能幫助您作出決策²
- Second-Chance®再次補足血樣技術，無需再次採血³
- 連接到免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式**



免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式
(現已提供中文繁體版本)

Reference

1. CONTOUR®CARE USER GUIDE REV 05/21. 2. Bergenstal RM, Simonson GD, Heinemann L. More Green, Less Red: How Color Standardization May Facilitate Effective Use of CGM Data. Journal of Diabetes Science and Technology. 2022;16(1):3-6. 3. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020

**Average strip wastage estimated by healthcare professionals. Data and quotes collected through online survey of 200 HCPs and 200 patients with diabetes in US, CAN, DE and UK.*

ASCENSIA
Diabetes Care

CPE:20230506aod



活動花絮

天使廚房 - 適糖月餅製作班
2024年9月7日

專業烹飪導師 May Ng 和大家
一起製作適糖奶皇冰皮月餅



此活動由佳膳適糖贊助



「減走糖尿」計劃

由香港大學護理學院主辦，香港賽馬會慈善信託基金贊助的糖尿病預防計劃為期12個月。

糖尿天使於過去二年，成功為此計劃舉辦了共10組，感謝何敏博士於最後一堂同大家回顧「減走糖尿」的良方，鼓勵大家繼續堅持健康飲食定時運動，保持健康！



Health Expo
2024年6月14-17日

一連三日假香港會議展覽中心免費為市民提供糖尿病知識，Kammie更應大會邀請現場為市民大眾分享控糖新領域。



基督教家庭服務中心

Kammie 為現場糖友主持講座「少食多餐對控制血糖的好處」



藥物工作坊 - 糖友用藥秘笈及常見糖尿藥物疑問
2024年7月26日

由醫護行者社區藥房註冊藥劑師
為大家講解糖尿藥物。



中醫針灸義診服務

義診服務由益芝堂提供





Kammie 與你齊控糖小組

2024年8月Kammie小組課堂超額報名，在Kammie的指導下，大家都積極控糖。



5月份舉辦的Kammie 與你齊控糖小組，大家於8月份陸續回中心測試HbA1c報喜，多位學員成績顯著，實在令人鼓舞，出席率達至100%及HbA1c有明顯進步的都可以獲得\$500代用券。

此課堂由拜耳醫療保健有限公司贊助



糖友都有得食生日蛋糕啦!



- ✓ 選用巴糖醇 (Isomalt)製作
- ✓ 不添加精製糖 (包括餅底,忌廉,鮮果,裝飾等)
- ✓ 附有換算值供糖友參考

訂購熱線
8106 1088



贊助機構: 
主辦機構: 

Kammie 與你齊控糖 小組課堂

透過4星期共6小時課堂及個別諮詢
助你更有效控制血糖

對象:

- 糖尿病患者
- 18歲以上
- 糖尿天使會員

收費: **\$1000**

即送 One Touch Ultra Plus Flex
穩豪智優型血糖機套一套
(附送試紙25張及採血針100粒)

費用包括:

- 4堂小組課堂
- 1次個別諮詢服務
- 1次糖化血色素(HbA1c)檢測

獎賞

參加者完成課堂後
出席率達100%
及HbA1c明顯改善

即送 糖尿天使購物代用券
\$500

名額有限

*若報名人數超出限額，HbA1c不達標或已出現體尿上眼可發優先考慮，其餘將以抽籤方式取錄。

小組課堂:

- ✓ 連續4星期小組課堂(每星期1.5小時實體課堂)
- ✓ 上課地點: 糖尿天使嘉景中心
- ✓ 上課日期: 2024年11月21, 28日及12月5, 12日

逢星期四 晚上7:30-9:00

個別諮詢服務:

- ✓ 諮詢需於報名後起計2個月內完成，否則逾期作廢。
- ✓ 沒通知下缺席諮詢將作一次面見計算，不設補期。
- ✓ 遲到不獲補時，將按原定時間完成面見。
- ✓ 參加者需提供三天飲食及血糖記錄供參考。

請致電
81061088

立即報名





奧米加三魚油丸有助控糖？

患上糖尿病後，或許你常聽到「食三文魚有助控制血糖」，其實主要因為三文魚含豐富奧米加三(Omega-3)脂肪酸，Omega-3是一種有益於人體健康的脂肪，並對預防疾病有關，惟Omega-3無法在人體自行合成、必須從日常飲食中攝取。因此許多不同研究對Omega-3的功效眾說紛紜，尤其是糖尿病，究竟Omega-3對糖尿病有沒有健康益處，這文就和大家了解一下。



2019年8月英國醫學期刊發表了「Omega-3補充劑可能對二型糖尿病沒有健康益處」的研究報告，報告是由世界衛生組織委託進行一項系統性審查，以進一步探討omega-3對二型糖尿病患者的影響。超過80項研究及58,000名參與者接受了審查，其中4%的人患有二型糖尿病，結果發現那些被隨機分配食用更多omega-3的人與不食用更多魚油的對照組具有相同的診斷風險，結論是服用omega-3魚油補充劑不會為二型糖尿病患者帶來好處，但也沒有害處。

另一研究於2022年7月審視了46項涉及4991名二型糖尿病患者的隨機對照試驗以進行進一步分析，結果分析顯示omega-3介入顯著改善總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、糖化血紅素和C反應性蛋白質，結論顯示Omega 3可以改善二型糖尿病的心血管危險因子。

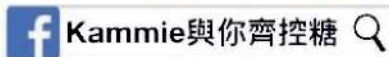
2023年10月發表在ClinicalTrials.gov的一份研究表明補充Omega-3脂肪酸可改善兒童一型糖尿病的早期糖尿病腎病變和隱性動脈粥樣硬化，這項隨機對照試驗評估了口服omega-3補充劑對兒童一型糖尿病和糖尿病腎病變患者的血糖控制、血脂、蛋白尿水平、腎損傷分子1(KIM-1)和頸動脈內膜中層厚度(CIMT)的影響。研究邀請了70位一型糖尿病和糖尿病腎病變患者參加，患者平均年齡15.2歲，患病年期平均7年，患者被隨機分為兩組，幹預組接受口服每天1克omega-3脂肪酸膠囊，另一組接受安慰劑並作為對照組。兩組均追蹤6個月，服用omega-3脂肪酸膠囊組的患者空腹血糖、糖化血色素、空腹血脂、尿液白蛋白肌酸酐比、腎損傷分子和頸動脈內膜中層厚度均顯著降低，結論是Omega-3脂肪酸作為兒童一型糖尿病和糖尿病腎病變患者的輔助治療可改善這些患者的血糖控制、血脂異常並延緩疾病進展和隱性動脈粥狀硬化。



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終目標和責任，透過「Kammie與你齊控糖」群組，成員之間互動互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。

Kammie亦會定期在「健康微言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁進行直播與大家講解糖尿病日常生活，例如：糖友打邊爐；糖友食自助餐；糖友去飲茶；糖友飲咩好？...等等，大家可以追蹤「健康微言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁收看直播及可以訂閱Youtube頻道重溫之前的影片。

如想取得更多正確控糖知識，歡迎加入我的Facebook群組 Kammie與你齊控糖



Facebook 群組



facebook

健康微言-金美魚
Kammie Yu



YouTube

健康微言-Kammie Yu





從以上研究分析，omega-3 介入對有些人的健康有好處，有些人無改善，其實控制血糖是需要患者高度自律，即使正服用糖尿藥、或已使用胰島素，患者也需配合飲食，絕不是單靠營養補充品來控制！我自己也有進食 omega-3 的習慣，但我不會只放眼在其控糖好處，畢竟 omega-3 還有許多對健康的裨益，作為營養補充品也是糖友們理想的選擇。

Omega 3 好處：

1) 改善心血管疾病：

有降低膽固醇、三酸甘油酯和血壓、預防中風、抗發炎、減少血栓等功效。

2) 有抗抑鬱功效

3) 腦部方面

～促進兒童腦部發育

～提高腦部酵素活力，延緩老人腦部神經纖維萎縮，預防患上腦退化症。

4) 提升免疫力

5) 抗炎症，有助舒緩免疫系統疾病如濕疹、牛皮癬等。

6) 潤滑關節，保持關節靈活性

7) 維持眼睛、神經系統和腎臟的正常運作

8) 預防骨質疏鬆

9) 減低患癌症風險

10) 預防糖尿病併發症

11) 舒緩婦女經痛



以下人士不適合進食 Omega 3 魚油丸：

- 孕婦或哺乳婦女
- 進食薄血丸人士

更小注射體積 更多保護

第二代
胰島素

Toujeo®
insulin glargine 300 units/mL

更多保護

- 低血糖¹機會更少^{1-8,*}
- 或有助於穩定血糖¹⁻⁸
- 36小時保護¹

更小注射體積

- 比傳統小2/3注射體積¹

* 與第一代胰島素相較

¹ 低血糖症狀包括疲倦、頭暈、嘴脣刺痛、顫抖、心悸及臉色蒼白等⁹

快問問你的醫生了解更多！

參考資料：

1. Toujeo® Hong Kong prescribing information. 2. Bergenstal RM, et al. doi: 10.2337/dc16-0684. 3. Riddle MC, et al. doi: 10.2337/dc14-0991. 4. Yki-Järvinen H, et al. doi: 10.2337/dc14-0990. 5. Bolli GB, et al. doi: 10.1111/dom.12438. 6. Terauchi Y, et al. doi: 10.1111/dom.12618. 7. Home PD, et al. doi: 10.2337/dc15-0249. 8. Matsuhisa M, et al. doi: 10.1111/dom.12619. 9. NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Accessed: 04 Feb 2022.

Sanofi Hong Kong Limited
1/F & SECTION 212 on 2/F, AXA SOUTHSIDE, 38 WONG CHUK HANG ROAD,
WONG CHUK HANG, HONG KONG
Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

sanofi



識食飯堂

冬瓜沙白湯

材料：

冬瓜 500 克
甘筍半條
沙白蜆 500 克
薑 2-3 片

做法：

1. 用滾水把沙白蜆焗至開口(約 2 分鐘)，撈起後以清水洗走沙粒，備用。
2. 冬瓜、甘筍洗淨後切粒備用。
3. 水滾後加入所有材料，待水翻滾後放鹽調味即成。



蕃茄洋蔥炒蛋

材料：

蕃茄 300 克
洋蔥 1 個
雞蛋 5 隻

做法：

1. 蕃茄、洋蔥洗淨後切件備用。
2. 雞蛋去殼後發打備用。
3. 燒熱鍋後，放少許油，先放下蕃茄及洋蔥略炒，炒至洋蔥微黃再加入蛋漿，快炒至熟，放鹽即成。



翠肉瓜炒腩肉

材料：

翠肉瓜 2 條
豬腩肉片 200 克
蒜粒少許

做法：

1. 翠肉瓜洗淨後切細備用。
2. 腩肉片用少許鹽胡椒粉、豉油醃 15 分鐘。
3. 燒熱鍋後，放入腩肉片煎至金黃色，放入蒜粒及翠肉瓜炒，加入 2 湯匙水並上蓋煮 2 分鐘，放鹽調味即成。

溫馨提示：

豬腩肉較多脂肪，因此烹調過程無需再添加油。



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。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝



心腎危機 隨時殺埋身

關注血糖 仲要關注心腎呀！
國際推薦'SGLT2i'

有問題
立即詢問醫生



全方位監察



血糖



心臟機能



腎功能



血壓



體重



每日一粒

了解更多



糖適雅®forxiga®屬於SGLT2i抑制劑，乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物。各大藥房均有代售。

查詢關於阿斯利康產品的醫藥資訊、報告藥物安全性及品質事件：
contactazmedical.astrazeneca.com
如有任何關於你的治療的疑問，請向你的醫生或藥劑師查詢。

HK-8958 16/06/2023

參考資料：
1.CMAJ 2019 October 15;191:E1128-35. doi: 10.1503/cmaj.190047

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 | www.forxiga.com.hk

forxiga
糖適雅®
(dapagliflozin)

AstraZeneca
阿斯利康



營養標籤大比拼 - 燕麥奶

原味燕麥奶 (以每 100mL 計算)

營養分析: 王焯盈營養學家

	維他奶燕麥奶	鈣思寶高鈣燕麥奶	Outside 職人燕麥植物奶	Pureharvest 有機燕麥奶	CHOBANI 特級燕麥奶原味
產品					
熱量	43kcal 	43kcal 	62kcal	56.7kcal	43kcal 
蛋白質	0.7g	0.7g	0.6g	2.12g 	0.6g
總脂肪	1.6g	1.4g 	3.2g	1.84g	2g
飽和脂肪	0.3g	0.2g 	0.3g	0.32g	0.2g 
碳水化合物	6.3g	7g	8.1g	7.72g	5.5g 
糖	2.3g	2.3g	2.8g	3.72g	3.6g
鈣	120mg	170mg 	98mg	/	120mg
綜合推介		最佳選擇 			

	Oatly 瑞典原味燕麥奶	光泉燕麥奶	純素盟友無添加糖燕麥奶	澳洲 SO GOOD 無糖燕麥奶	Australia's Own 澳洲有機無糖燕麥奶
產品					
熱量	46kcal	61.9kcal	53kcal	43.2kcal	50kcal
蛋白質	1g	1.6g	1g	0.84g	1g
總脂肪	1.5g	1.9g	2g	1.48g	2g
飽和脂肪	0.2g 	0.9g	0.3g	0.2g 	0.2g 
碳水化合物	6.7g	9.6g	8.3g	6.84g	7.2g
糖	4.1g	5.7g	6.2g	2.24g 	2.7g
鈣	120mg	/	120mg	120mg	120mg
綜合推介					

燕麥含有豐富的膳食纖維，有助降低膽固醇和減慢血糖升幅。燕麥奶是一種由燕麥製成的飲品，所以不含乳糖，適合素食和患有乳糖不耐症人士。今次我們搜羅並分析了市面各種原味燕麥奶，經過整理後得出鈣思寶高鈣燕麥奶是最為推薦的。鈣思寶燕麥奶的熱量、總脂肪和飽和脂肪都是八款同類產品當中最底，而鈣質含量最高。雖然其碳水化合物含量不是最低，但與其他牌子相比下也不相伯仲。加上鈣思寶燕麥奶所含糖份也是同類產品中第二低。值得注意的是在不同味道的燕麥奶中或會有額外添加的糖份。我們需要仔細閱讀營養標籤，並盡量選擇每 100 毫升含有少於 5 克糖份的低糖飲品，以避免攝取過多的糖份。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費

“血糖急升 令每餐 壓力大增？”

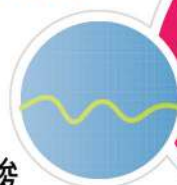


HK-DA-061-2024

你的隨身營養專家

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



www.fresubin.com/hk



營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben®
倍速定™



阿洛酮糖燉檸檬

食譜設計：Oscar Lau

營養分析：Oscar Lau

材料：

檸檬：3個（約375g）

陳皮：10g

CarbsLess阿洛酮糖：400g至425g

（檸檬與阿洛酮糖比例 1:1.1-1.2）

營養分析：

（食用份量：40克）

熱量：	6 卡路里
蛋白質：	0.23 克
脂肪：	0.06 克
碳水化合物：	21.89 克
糖：	0.60 克
膳食纖維：	0.60 克
阿洛酮糖：	20.69 克

做法：

1. 檸檬用食用梳打粉加水浸泡約30分鐘，然後用清水沖洗乾淨並抹乾。檸檬切細片並去籽，確保沒有苦澀味。
2. 陳皮浸泡至軟，用刀背刮去白色部分，然後抹乾，切成細絲。
3. 準備好燉盅，將檸檬片、阿洛酮糖和陳皮分層放入燉盅內。先鋪一層檸檬，再鋪上一層阿洛酮糖和陳皮，如此重複，最後在頂部鋪上陳皮。
4. 在真空煲的內鍋加水，鋪上小毛巾或蒸架以防止燉盅直接接觸鍋底，放入燉盅。先用中火加熱，待內煲水滾後轉小火燉約30分鐘。將內煲轉入真空煲內，並在接下來的24-36小時內，每隔4至6小時取出並上火煮沸5至15分鐘，保持內煲溫度在80°C以上。這樣可以確保食材慢慢釋放其風味和營養。（如用一般鍋隔水燉需燉18小時，真空煲比起蒸爐或明火更加節約能源。）
5. 燉煮到自己喜歡的濃稠度後，將成品倒入高溫消毒過的玻璃瓶中保存。冷卻後可放入冰箱存放。

飲用方法：飲用時可以加入溫水沖調，潤喉止咳。

小貼士：

- 冷卻後會變成濃厚狀態，可以趁熱時用手提攪拌器打成更濃滑狀態
- 根據個人口味可增加或減少阿洛酮糖的用量，但阿洛酮糖的份量不宜少於檸檬的重量，否則成品口感會偏酸。
- 這是一款既能潤喉，又能帶來清新口感的健康飲品，非常適合在乾燥的季節或感到喉嚨不適時飲用。



唾液葡萄糖測試 招募志願者計劃

研究背景：

唾液葡萄糖測試對比血糖測試具有非侵入性的優勢，可以減少扎手指測血糖的痛苦和不適感，唾液葡萄糖測試有助糖尿病患者管理血糖、調整飲食和藥物治療，預防併發症發生，但是唾液葡萄糖和血糖的關係仍需要進一步研究。

糖尿天使應 香港理工大學 應用物理學系邀請，協助招募志願者參與是項研究。

招募對象

- 18歲或以上
- 糖尿天使會員
- 糖尿病患者/前期糖尿病患者

*必須符合以上三個條件
*每人只允許參與一次

參加者需要自行收集共4次的唾液樣本，

- 空腹
- 餐後一小時
- 餐後兩小時
- 餐後三小時

同時測量並記錄相應的血糖值共4次。



Coupon
\$400

完成及按指定時間成功遞交樣本後
每人可獲獎勵 \$400
糖尿天使購物代用券

香港理工大學 應用物理學系
研究聲明

該研究只會檢測唾液內的葡萄糖，不會涉及任何DNA分析，在進行任何樣本收集和處理的過程中，會由經過培訓的專業人員負責處理，測量完成並確定結果後，收集之樣本將會遵守香港的隱私和資料保護法律法規對樣本進行銷毀。



查詢

8106 1088

6213 0200

馬上登記





朱古力香蕉椰絲球

材料：(6粒)

香蕉 1條
無糖黑朱古力 50g
Isomalt天然糖 30g
脫脂奶 10ml
椰絲 10g
檸檬汁 10ml

做法：

1. 將香蕉去皮，切成6份
2. 拌檸檬汁(避免香蕉變黑)，備用
3. 朱古力，Isomalt天然糖放碗中，隔熱水坐熱至溶化
4. 加入脫脂奶，攪勻
5. 放香蕉入朱古力漿，取出
6. 然後放入有椰絲的碗中，用叉子輕輕翻滾放入小紙托中
7. 放雪柜45分鐘即成



營養分析(1杯)：

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每件	61.3 卡路里	7.6 克	0.8 克	3.1 克	2 克

食譜設計：Eva Pang
營養分析：Eva Pang

Healthy · Natural · Delicious
CARBS Less
CANADA

NON-GMO · ZERO CALORIE
ALLULOSE 未來糖

產品特點

- 👍 純天然非基因改造
- 👍 零升糖
- 👍 零卡路里
- 👍 真正白糖甜味
- 👍 可高溫烹調、烘焙及焦糖化
- 👍 純阿洛糖
- 👍 有助穩定血糖



適合生酮低糖飲食



純天然源材料



非基因改造認證



無麩質



牙齒無害



零糖



零卡路里



零淨碳水化合物



零升糖



味道特性與白糖相似

無負擔 零升糖
解放真正甜蜜味道



更多資訊
More Information

產品查詢熱線：(852) 2788 0638

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中藥條例》註冊，為產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受審核，此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



糖尿天使會員限定

兩盒免運！貨品可直送府上

意大利製造

X 100



兼容不同的注射筆包括
(NovoPen 諾和筆)

胰島素針頭
32G 4mm

另設以下型號以供選擇：



註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134

不妨索取試用裝體驗一下
有比較，才能選擇到更好



GENTLE TECHNOLOGY
超銳利針頭



Less discomfort
減輕不適



Less invasiveness
入侵性較少



Reduced friction
減低摩擦

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

利康醫療

火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室
www.leonmedicalsup.com

查詢致電

3996 8969



藍莓

藍莓是原產於北美的水果，其營養豐富，被譽為是超級食物之一，而且其價格合理、美味可口，非常適合作為零食或加入早餐麥片、乳酪，甚至作烘焙材料加入鬆餅和蛋糕等食用，亦可製作新鮮果醬，用途廣範。

藍莓含有豐富抗氧化物、花青素、類黃酮、維生素C、K及豐富膳食纖維，膳食纖維有助於控制膽固醇及延緩碳水化合物吸收，維生素K是血液凝固和骨骼健康的關鍵營養素，而花青素及維生素C有助於改善心血管健康，類黃酮更是維持眼睛健康的營養素，過往有許多研究証實，藍莓的營養能改善以下疾病：



1. 保護視網膜免受氧化

視網膜特別容易受到紫外線、污染和其他環境因素造成的氧化壓力。老化會增加氧化壓力和發炎，繼而出現視力問題，而藍莓中的抗氧化劑含量非常高，能有效增強對氧化壓力的抵抗力。

2. 降低白內障的風險

芬蘭的一項涉及10,000多名參與者的研究表明，類黃酮攝取量與降低白內障風險有關，而藍莓含有豐富類黃酮，因此能有助降低患白內障的風險。

3. 降低老年黃斑病變的風險

一項針對45歲以上女性的研究表明，藍莓中的類黃酮可以降低黃斑病變的風險；另一項研究發現，花青素可抑制隨著黃斑病變進展而形成的血管增生。

4. 減輕眼睛疲勞和眼部炎症

眼部組織的炎症可能會導致短期或長期眼睛健康問題，而藍莓可以減少炎症的發生，有助改善因炎症而影響的眼睛健康，另外藍莓中的花青素可促進血液循環，有助於改善眼睛疲勞和保持眼睛微血管的健康。



5. 降低心臟病風險

2019年，美國心臟協會將藍莓認證為有益心臟健康的食品之一，研究發現每週吃三份或三份以上藍莓可將女性患心臟病的風險降低32%。藍莓之所以如此有益，除了花青素外，也含豐富膳食纖維，由於膳食纖維有助於控制膽固醇及延緩碳水化合物吸收，因此不但有利預防心臟病，還有助於穩定血糖，此外藍莓的花青素和抗氧化劑，可以透過改善血液流動和對抗斑塊積聚而有益於心臟健康。

藍莓對健康的各種好處似乎與糖尿病息息相關，畢竟心血管疾病、視網膜及黃斑病變、白內障等也是糖尿病併發症之一，而且藍莓屬低升糖指數，非常適合糖友進食，大家不妨多選吃。

藍莓的營養成份：

每盒 148 克含有
卡路里 84 kcal
脂肪 0.5g
碳水化合物 21g
纖維 3.6g
糖 15g
蛋白質 1g
鈉 1.5mg
資料來源：verywell





會員信箱

1. 陸先生問：糖尿病患者是否較容易出現失眠？

答：首先介紹中醫對糖尿病的認識。

糖尿病患者通常有「三多一少」的症狀：多飲、多食、多尿及體重下降，與中醫經典《黃帝內經》提及的消渴病相似，但現代糖尿病患者未必有以上病徵。糖尿病是透過抽血檢驗，發現血糖長期高於標準值診斷得出。部分糖尿病患者初期的病徵較為輕微，沒有明顯「三多一少」的症狀之外，體型反而偏胖，因此往往有病人患上糖尿病而不自知，惟在體檢時驗出尿糖、血糖高於正常值，從而診斷出糖尿病。因此中醫的消渴症不完全等同於糖尿病。

中醫認為消渴其主要的病因是由稟賦因素（先天遺傳，早產）、飲食不節（長期食肥甘厚味，飲酒）、勞倦內傷、情志失調（長期精神緊張，肝氣鬱結，鬱而化火）等多種因素所致。病位主要在肺、胃、腎三臟，腎臟尤為關鍵。病機主要在於氣陰兩虧、燥熱偏

盛，而以陰虛為本，燥熱為標。

睡眠是行於身體外表的陽氣能順利歸入陰分。而患者處於陰虛燥熱狀態，就容易影響這個過程，即是陽不入陰，仍行於陽，陰陽不和而失眠。此外，亦有「胃不和則臥不安」之說，糖尿病人容易脾胃不和，使痰濕、食滯滯留腸胃影響睡眠。所以糖尿病人的體質較容易失眠。

2. 李小姐問：一旦出現失眠，中醫會如何幫病人改善失眠？

答：針灸或服用中藥都可以。根據病人當時的脈象，體征，選用合適的經絡穴位，行針刺手法，以達到扶正祛邪，疏通經絡，調和陰陽為目的，使陽氣能順利入陰則可治療失眠。

針灸治療是透過望聞問切四診，其中以脈診為重，診斷出患者藏府經絡虛實不平之處，及治病的邪氣，即是找出病位病性，在相應的經絡進行針刺灸，以扶正祛邪，疏通經絡，調和陰陽。



以上問題由黎定豪註冊中醫師解答

糖友健康系列

水溶性膳食纖維的好處



幫助腸道蠕動，
增加便量，改善便秘情況



平衡腸道酸鹼度，有助
益菌生長，維持腸道健康



有助延緩
腸道中的澱粉
吸收

便秘

便秘是糖友常見的胃腸道問題之一，比健康人更頻繁地發生。有研究指出，多達60%的糖友報告經歷有便秘¹；與普通人群相比，糖友出現便秘的風險更高。

助你每日便便暢快！^



臨床證明有助舒緩便秘^{2,4}



可減少通便產品使用率³



無色無味



無依賴藥性



可加入任何食品及飲品

纖維樂
Optifibre® 纖維粉 Fibre Powder



成份100%
PHGG*
水溶性膳食纖維



1. Salari N., et al. Global prevalence of constipation in older adults: a systematic review and meta-analysis. Wien Klin Wochenschr. 2023; 135(15-16):389-398. 2. Polymeros, D. et al. Digestive diseases and sciences 2014; 59(9), 2207-2214. 3. Chan, T.C., Yu, V.M.W., Luk, J.K.H. et al. J Nutr Health Aging 2022; 26:247-251. 4. Kappor MP, et al. Journal of Functional Foods. 2017; 33:52-66. * PHGG, partially hydrolyzed guar gum (部份水解瓜耳膠) ^ 需配合均衡飲食。效果因人而異。在醫護人員指示下使用。特殊醫用食品。適合便秘人士作為膳食管理用途。 USE UNDER MEDICAL SUPERVISION. Food for special medical purpose. For the dietary management of people with constipation.

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.optifibre.com.hk Optifibre 纖維樂





綠色環保庫-天然除臭劑

市面上大多除臭劑成份不外乎是酒精、丙二醇或甲苯，這些化學合成香料經呼吸進入人體，影響健康，其實大家可以自製天然除臭劑，不但可以消除異味，還可保持空氣清新。



肉桂：

肉桂粉或肉桂棒不僅能帶來溫暖的香氣，還可以吸附異味。將肉桂棒放在鍋中煮沸，散發出香味，同時去除空氣中的不良氣味。



香草：

香草如迷迭香或百里香可以用來製作天然除臭劑。將新鮮香草放入水中煮沸，讓香氣散發到空氣中。



蘇打粉：

蘇打粉是一種天然的去味劑，可以放置在冰箱、鞋櫃或其他容易產生異味的地方。將蘇打粉放在開口容器中，能有效吸附異味。



舊茶包：

舊的茶包（特別是綠茶或黑茶）可以有效吸附異味。將用過的茶包放在冰箱、衣櫃或鞋櫃中，能幫助去除不良氣味。

這些天然除臭劑不僅有效，還能讓你的家居環境更加自然和健康。根據你的需求，可以選擇合適的方法來保持空氣清新！

百年科研 值得信賴^{*1}



Metformin 甲福明

MERCK

*Metformin was discovered in 1922
Reference: 1. Bailey CJ. Metformin: historical overview. Diabetologia. 2017;60(9):1566-1576

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, Hong Kong
Tel.: +(852)2170 7700 Fax: +(852)2345 2040

HK-NONO-00048 AUG2022



吞藥丸都有蹺妙？

大家會不會覺得吞藥丸困難，尤其是大粒藥丸每次都要喝幾次水才吞進去。其實吞藥丸也有步驟，可以幫助大家更容易把藥丸吞進去。



步驟 1：確認藥丸的類型

口服的藥品可以分為片劑(tablet)或膠囊劑(capsules)。片劑遇水就會融化，較易下沉；膠囊劑較輕，容易浮於水面。所以在吞藥丸的時候，可以感受一下藥品在口中是浮起還是下沉的，可以幫助吞下藥丸。

步驟 2：濕潤喉嚨及口腔

食藥前可以先飲一啖水，令喉嚨及口腔濕潤，吞藥丸的時候就會比較順利了。

步驟 3：根據藥物的類型而採用不同服藥姿勢

浮水藥物用低頭姿勢。先含一啖水在口中，然後將藥品放入口，頭輕輕向下，浮水的藥物會慢慢靠近喉嚨位置，保持這個姿勢進行吞嚥，就可以順利把藥物連水一齊吞進去了。

下沉藥物用仰頭姿勢。可以先用水樽裝好水，再含一細啖水在口中，然後將藥品放入口，仰頭飲多一啖水，就可以順利將藥物吞進去了。用水樽的好處是頭部能夠自然地仰高，與平時用水樽飲水的姿勢一樣，減輕吞藥丸的恐懼。

吞藥丸的恐懼與藥品的苦澀味息息相關，令大家吞藥丸時變得心急，反而造成吞藥丸的障礙。如果平時有服用保健品，也可以用以上方式進行練習。保

健品一般沒那麼苦，大家可以慢慢感受一下藥物在口中的位置，練習多了，未來服食藥物時就不會那麼恐懼了。



如對藥品的服用方法存在任何疑問，請向註冊藥劑師查詢。

*資料由港九藥房總商會 Facebook 轉載

對抗可致盲的糖尿黃斑水腫

治療選擇

現時糖尿黃斑水腫的主要治療方法：

雙抗 (Dual Inhibition) 眼內注射

- 透過同時抑制血管內皮生長因子 (VEGF) 及 血管生成素-2 (ANG-2) 減少血管增生、滲漏及發炎，增加血管穩定性^{1,2,3}

抗血管內皮生長因子 (Anti-VEGF) 眼內注射

- 透過抑制VEGF，可以減少血管增生及滲漏，避免血液持續積聚於黃斑點及破壞該處的感光細胞⁴

激光光凝治療

- 利用激光把視網膜增生的脆弱血管封掉，以免繼續滲漏^{5,6}

眼內類固醇

- 主要用於對抗內皮生長因子治療及激光光凝療反應不佳的患者，可透過於眼內植入或注射類固醇，抑制視網膜中細胞發炎的情況，減少血管增生及液體滲漏^{7,8}

想知道最適合您的治療方案，
立即向您的眼科醫生查詢！



如欲了解更多糖尿黃斑水腫的資訊，
請瀏覽好視成雙-careforvision.hk網站



本文資料均引自國際眼科權威期刊，並不代表任何商業目的。如有任何關於個人健康或藥物使用之疑慮，請諮詢專業人士。
Disclaimer: Refer to Appendix 2 of SGP-010206-H103, Clearance of Promotional and Non-Promotional Materials.
1. Fancimab, Eyelixis, American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://eyelixis.com/eyelixis-fancimab>.
2. Neel-S. M, et al. Fancimab: an investigational agent targeting the Tie-2/Janus-kinase pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs. 2021; Mar;30(3):199-201. 3. Sami J, et al. Simultaneous inhibition of Angiopoietin-2 and Vascular Endothelial Growth Factor-A with Fancimab in Diabetic Macular Edema. BOLLIVARD Poster 2-Randomized Trial. Ophthalmology. 2019 Aug;126(8):1953-1962. 4. Maciel G. Diabetic Macular Edema. Romanian Journal of Ophthalmology. 2015;59(3):133-4. 5. Purohit R. Photocoagulation Laser (PPL) NHS choices, NHS; 2019. Available from: <https://www.nhs.uk/patient-leaflet-careforvision-photocoagulation-laser-ppl/>. 6. Retinal Photodynamic Therapy (PDT). Hui University Teaching Hospital NHS Trust. 2018. Available from: <https://www.hui-nhs.uk/patient-leaflet-careforvision-photodynamic-therapy-pdt/>. 7. Brar S, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmology. 2017 Sep;25:2102-2104. 8. Diabetic Macular Edema. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://aao.org/eye-health/eye-diseases/diabetic-macular-edema>.
© 2024 Roche Hong Kong Limited. All rights reserved.
Roche 大藥廠有限公司
香港九龍彌敦道118號九龍大藥房中心22樓
電話: (852) 2721 8822
M-HK-00001767, expiry date 25/09/2025 or until change is required in accordance with the requirements, whichever comes first.



以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

DIABETIC MESSAGE

糖人街

Revitalise Healthcare+Omega 3 奧米加三魚油丸

提供EPA和DHA的來源，有助於保持活動能力和靈活性。
只需每天隨餐吞服一粒1000毫克膠囊。

有助於

- 保持活動能力和靈活性
- 改善膽固醇、三酸甘油酯和血壓、有助預防中風、抗發炎、減少血栓等功效。
- 提升免疫力
- 潤滑關節，保持關節靈活性
- 抗炎症，有助舒緩免疫系統疾病如濕疹、牛皮癬等。

成人和12歲以上兒童適用



Tropicana Slim 香橙可可沖劑

香橙可可飲料，只需注入200ml熱水，即可泡製出一杯美味可口暖笠笠的香橙熱可可。

不添加糖，適合控制血糖及體重人士



加拿大 CarbsLess Allulose 阿洛酮糖

- 純天然源材料
- 非基因改造
- 0升糖 / 0卡路里 / 0淨碳水化合物
- 可高溫烹調、烘焙及焦糖化
- 真正白糖甜味
- 有糖粉及糖漿選擇



nutren. 佳膳
GlucoSmart® 智穩
Meal Mix 餐拌粉

嚴選經醫學實證的桑葉萃取物，
有助阻隔碳水化合物的消化吸收^{1,2}

此產品或有助於穩定血糖*

機智小飯腳
穩糖好幫手



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

特殊醫用食品，在醫護人員指示下使用。*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審核。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 Pharmacy and Poisons Ordinance of 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.

參考資料：1. Wang R, et al. Medicine (Baltimore). 2018 Aug; 97(34): e11996 2. Gao K, et al. Molecules 2016, 21(11), 1600

Nestlé
HealthScience

ONETOUCH®

美好生活 一觸一可及

Ultra Plus Flex®

穩豪智優型血糖機

**美國
醫護級品牌**

- 採血量少，只需0.4微升血量
- 新一代金屬基試紙，減少干擾
高準確性 試紙英國製造
- 藍芽傳輸測試結果
- 兼容「智抗糖」行動應用程式，
應用程式，儲存和追蹤測試
結果無難度

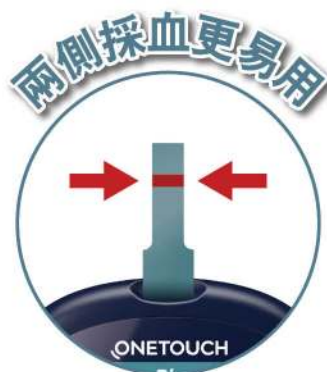
符合國際標準 EN ISO15197:2015

免調碼 5秒測試

個人化血糖範圍限制值

顏色指示功能
ColourSure™
TECHNOLOGY

**永久
保養**



採血量少
只需0.4
微升血量



香港/澳門總代理 大昌華嘉香港有限公司



DKSH



ONETOUCH 客戶服務熱線
+ (852) 2735 8262



Visit OneTouch.
www.onetouch.hk

ONETOUCH®



慢性疾病共同治理先導計劃

計劃目的

- 提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務
- 為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症
- 實踐「一人一家庭醫生」理念

地區康健中心／站統籌支援

- 跟進和統籌計劃參加者的健康管理方案
- 根據家庭醫生建議，與計劃參加者共同制定健康管理目標
- 提升計劃參加者的自我健康管理能力，推動計劃參加者自強，以及協助他們建立健康生活模式

政府會資助計劃下的家庭醫生診症、藥物、化驗、護士診所和專職醫療服務的部分費用，計劃參加者只需承擔共付額。

地區康健中心／地區康健站聯絡資料



香港特別行政區政府 HKSAR Government

計劃內容

篩查項目

- 由家庭醫生評估及安排篩查化驗
- 由家庭醫生轉介到指定醫務化驗所抽血
- 由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果，安排合適的健康管理方案

健康管理方案

- 患有高血壓及／或糖尿病的計劃參加者每年會由家庭醫生提供最多六次受資助診症，而血糖偏高者則會獲提供每年最多四次的受資助診症，及提供所需藥物
- 家庭醫生會因應計劃參加者的醫療需要，安排特定的化驗及檢查
- 地區康健中心／站會按家庭醫生轉介及計劃參加者狀況，安排護士診所及／或專職醫療服務

香港區	香港干諾道西188號香港商業中心18樓1801室 電話: 26340290
	香港北角英皇道663號泓富產業千禧廣場12樓1209室 電話: 26340778
	香港黃竹坑香葉道28號嘉尚匯21樓和22樓 電話: 35757000
	香港銅鑼灣禮頓道119號公理堂大樓16樓 電話: 37515768
九龍區	九龍土瓜灣旭日街9號港圖灣地下 電話: 23383211
	九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座4樓 電話: 31880301
	九龍深水埗石硤尾邨美禧樓2樓201A 電話: 23971110
	九龍鑽石山啟鑽苑啟鑽商場2樓 電話: 36119669
	九龍太子彌敦道750號始創中心12樓1216至1219室 電話: 23388246
離島區	大嶼山東涌下嶺皮2536號B座 電話: 25565338
新界區	新界葵涌葵昌路51號九龍貿易中心第二座30樓 電話: 1878222
	新界上水龍琛路48號上水匯901室 電話: 25116000
	新界將軍澳寶林邨寶寧樓311-312及325-326室 電話: 27013407
	新界沙田鄉事會路138號新城市中央廣場2座15樓1520室 電話: 26340760
	新界大埔安埔12號富善商場一樓F115-116號舖 電話: 24682268
	新界荃灣楊屋道88號荃灣88九樓三及五號舖 電話: 24398088
	新界屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓 電話: 23322218
	新界元朗區天水圍北天秀路8號天一·商城2樓2116至2117號舖 電話: 26022020

Diben®
倍速定™ | 德國製造

符合歐美糖尿病營養建議^{1,2}



血糖定啲嚟



HK-DA-060-2024



提升免疫力



或有助穩定血糖



維持心臟健康



促進腸道健康

銷售地點：

萬寧 manning's | manning's Plus

watsons 屈臣氏

屈臣氏網店 eShop

HKTV mall

華潤堂 CRcare

各大復康店及指定藥房



營養諮詢：(852) 2176 1912

www.fresubin.com/hk

立即索取試用裝

FRESENIUS
KABI

1. American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care. 2021;44(Supplement 1):S33-S72.
2. Barazzoni R, Deutz N, Biolo G, et al. Carbohydrates and insulin resistance in clinical nutrition: Recommendations from the ESPEN expert group. Clinical Nutrition. 2017;36(2):355-63.
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審核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。

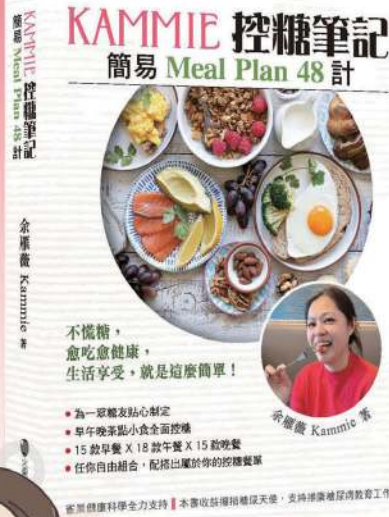
KAMMIE 控糖筆記

從糖友角度出發的控糖筆記！

糖尿病沒有不可吃的東西！

Kammie 以日常生活遇到的飲食問題及困難入手，深入淺出地講解各種飲食的原則，拆解坊間對飲食禁忌的種種迷思。

- 為一眾糖友貼心制定
- 早午晚茶點小食全面控糖
- 15款早餐 x 18款午餐 x 15款晚餐
- 一星期增磅及減磅餐單
- 八大出街用餐解糖方案
- 精明吃甜點的方法



不慌糖，
愈吃愈健康，
生活享受，就是這麼簡單！

- 為一眾糖友貼心制定
- 早午晚茶點小食全面控糖
- 15款早餐 x 18款午餐 x 15款晚餐
- 任你自由組合，配搭出屬於你的控糖餐單

緊貼健康科學全力支持 | 本書收益撥捐糖尿天使，支持推廣糖尿病教育工作

本書收益撥捐糖尿天使
支持推廣糖尿病教育工作
雀巢健康科學全力支持

糖尿天使及各大書店現已發售

訂購whatsapp
9083 0338



個人資料

姓名(中文) _____ 英文姓名 _____ 出生日期 _____ 性別 男 ☐ 女 ☐

香港住址 _____ 聯絡電話 _____

非香港居住 ☐ 居住國家/地區 _____ 微訊(海外會員適用) ☐

☐ 本人同意以 whatsapp 或微訊(只限海外會員) 收取糖尿天使的通訊及各類資訊或推廣。

病歷資料：

☐ 一型糖尿病患者 ☐ 二型糖尿病患者 ☐ 前期糖尿病 ☐ 醫護人員 ☐ 非患者 ☐ 糖尿病患者家屬

用藥情況：

☐ 注射胰島素 ☐ 口服降血糖藥 ☐ 無須用藥 ☐ 口服中藥

你有以下併發症？

☐ 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 ☐ 黃斑水腫 ☐ 神經病變 ☐ 心血管疾病 ☐ 其他 _____

會籍

- 普通會籍由入會日起計，需每年續會。
- 永久會籍無需續會。
- 會籍不可借用或轉贈。



個人會籍 ☐ 普通個人會籍 ☐ 每年\$80 ☐ 永久個人會籍 ☐ \$500
家庭會籍 ☐ 普通家庭會籍 ☐ 每年\$150 ☐ 永久家庭會籍 ☐ \$1000

1. 家庭成員連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補
2. 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

家庭成員姓名

此欄只供申請家庭會籍填寫

1	2	3
4	5	6

注意事項

1. 申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行800-406486-200，將入數紙及表格傳真至23858522 或 whatsapp 62130200 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，會籍不可借用或轉贈，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. 如更改聯絡資料或需使用本會網購服務，請另行通知本會。
5. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

捐款

本人樂意捐助貴會款項

☐ \$1000
☐ \$500
☐ \$300
☐ \$200
☐ \$100
\$ _____



捐款\$100或以上可獲發扣稅收據

☐ 毋須要收據

收據抬頭 _____



職員專用
RTAA
http://www.aod.org.hk
Tel 81061088
Whatsapp 62130200

會員申請表
入會日期 _____

會員編號 _____

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買倍速定™ 12支即

多送1支



關注血糖營養配方



優惠條款及細則：
• 數量有限，送完即止
• 優惠券有效期至2024年12月31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

產品查詢熱線：(852) 2152 1330

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註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

Diben
倍速定™

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買1罐/盒 OPTIFIBRE®纖維樂®
即送 OPTIFIBRE®纖維樂®試用裝1包



臨床證明有助舒緩便秘，增加腸道益菌數量

「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話：(852) 8106 1088

條款及

細則

- 數量有限，售/送完即止
- 優惠券有效期至2025年3月31日
- 影印本恕不接受，必須於付款前出示此券
- 每次限用一張，此券於使用後將被收
- 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買佳膳®適糖營養品800克裝一罐，



即送

1包 (2x22克) 裝

「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話：(852) 8106 1088

條款及

細則

- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2025年3月31日
- 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券
- 每次限用一張
- 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

nutren
Diabetes
佳膳. 適糖

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買佳膳®智穩餐拌粉(14x2克)盒裝 兩盒，



即送



精美毛巾一條

「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話：(852) 8106 1088

條款及

細則

- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2025年3月31日
- 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券
- 每次限用一張
- 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

nutren 佳膳.
GlucoSmart® 智穩.
Meal Mix 餐拌粉

Contour.
Evolving with you

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性
購買3盒 CONTOUR®PLUS 血糖試紙50片裝，
可免費換購25片裝試紙乙盒。



買3盒



送



「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

優惠條款及細則：

- 數量有限，送完即止。
- 優惠券有效期至2025年3月31日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健鋒醫療保健香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：8100 6386

7653B (50紙)

7645B (25紙)



ASCENSIA
Diabetes Care

ONETOUCH
Ultra® Plus

買3盒

憑券於「糖尿天使」一次性
購買3盒 ONETOUCH Ultra Plus
血糖試紙50條裝，可免費換領
血糖紙25條裝乙盒。



送



「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

優惠條款及細則：

- 數量有限，送完即止。此券優惠期至2025年3月31日止。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 大昌華藥香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：2735 8262

50條裝

25條裝

利康醫療
Leon Medical Supplies

保留單據
WhatsApp到

9011 0378

凡購買任何3盒胰島素針頭



送



RIGHTEST®
血糖機1部 + 血糖紙15張
註冊衛生醫療儀器 註冊: 200114

*每人只限換領一次。數量有限、以上優惠受條件約束，利康醫療保留最終決定權利。

活動預告

活動預告2024年11月至2025年2月

報名熱線：8106 1088

2024/020 糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華2024

糖尿天使藉11月14日的「世界糖尿病日」，準備了全面與糖尿病相關的資訊，喚起大家對糖尿病危害的關注。

日期：2024年11月14日至16日(星期四至六)

活動時間：上午10:30-12:30

下午02:00-05:30

活動地點：糖尿天使中心

荔景邨日景樓底層2樓4號舖

掃描報名



2024/021 天使廚房 - 適糖西米角製作班

日期：2024年11月23日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：May Ng

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：參加者須自備食物盒及圍裙



掃描報名



2024/022 重新認識糖尿病

要控制血糖，要從認識糖尿病開始。

本課堂由Kammie主理，最貼地的糖友經驗分享

日期：2024年12月7日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



掃描報名



S2024/023 糖友工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食之序有幾重要?今堂會同大家一起深入了解。

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



掃描報名



S2025/001 糖友工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

日期：2025年1月4日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



掃描報名



S2025/002 適糖識食 - 賀年食品篇

日期：2025年1月11日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



掃描報名



2025/003 天使廚房 - 高纖黃金馬蹄糕示範班

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

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\$50 非會員\$80

備註：參加者可即時試食

掃描報名



S2025/004 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，只要學懂揀飲擇食

兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2025年2月15日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



掃描報名



S2025/005 適糖識食 - 智選水果篇

日期：2025年2月22日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



掃描報名



KAMMIE 與你齊控糖

日期：2024年11月21,28日及12月5,12日

時間：逢星期四 晚上7:30-9:00 (連續4星期)

地點：糖尿天使荔景中心

主持：Kammie

收費：4課堂共6小時\$1000

詳情：致電 8106 1088



掃描報名

