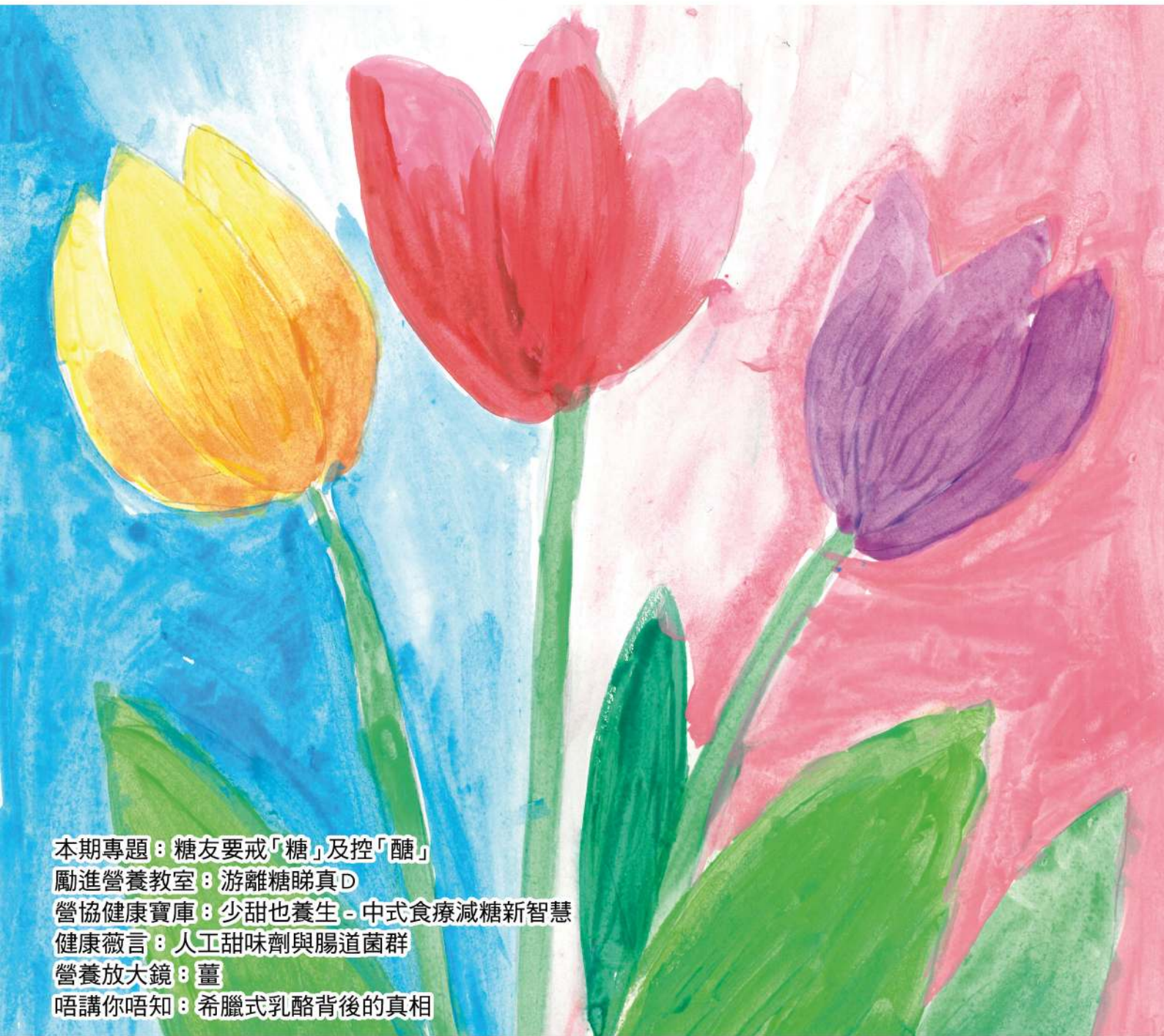


糖友之訊

54

DIABETIC MESSAGE



本期專題：糖友要戒「糖」及控「醣」

勵進營養教室：游離糖睇真D

營協健康寶庫：少甜也養生 - 中式食療減糖新智慧

健康微言：人工甜味劑與腸道菌群

營養放大鏡：薑

唔講你唔知：希臘式乳酪背後的真相

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

轉眼又來到秋冬季節，天氣變化不但影響心情，也會悄悄影響血糖表現。在這個時候，我想提醒大家一件常被忽略但非常重要的事——了解自己的身體數據，是穩定控糖的第一步。

除了我們熟悉的HbA1c（糖化血色素）外，維他命D的水平對血糖穩定和免疫力也息息相關。研究顯示，維他命D不足的人，胰島素敏感度可能較低，血糖波動也會更明顯。因此，定期檢測這兩項指標，不但能幫助你掌握控糖成效，更可及早調整飲食、運動和治療方向。

糖尿天使一直有提供 HbA1c 檢測服務，而現在我們更新增了維他命D檢測，希望幫助大家更全面地認識身體狀況，讓控糖路上走得更穩、更安心。

讓我們一起從了解身體開始，為自己的健康做最好的準備！



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2025年12月		
12月24日(星期三)	平安夜	服務至下午四時
12月25日(星期四)	聖誕節	暫停服務
12月26日(星期五)	聖誕節	暫停服務
12月31日(星期三)	除夕	服務至下午四時
2026年1月		
1月1日(星期四)	元旦	暫停服務
2026年2月		
2月16日(星期一)	年廿九	暫停服務
2月17日-2月23日(星期二至星期一) TBC	農曆新年	暫停服務
2月24日(星期二)	大年初八	正常服務

2. 新增維他命D檢測服務：

糖尿天使檢測服務		
	會員價	非會員價
糖化血色素 HbA1c	\$200	\$250
血色素	\$50	\$60
維他命D	\$120	\$140

- 敬請預約 Tel: 81061088 Whatsapp 6213 0200
- 需時10分鐘左右以上檢測只需一滴血，即可測試。
- 本檢測結果僅供健康參考，並非診斷依據，如有疑慮請諮詢醫療專業人員，本中心對結果的應用不承擔醫療層面的責任。

一般捐款

由2025年6月1日-2025年9月30日止
捐款鳴謝：（按收據編號排序）

一般捐款	金額	一般捐款	金額
何龍威	100	李啟倫	100
鄭寶如	200	湯秀英	200
吳淑賢	2000	唐日嬌, 梁穎聰	3000
洪帝泉	300	譚仲全	100
LAW SUI KAM	500		7000
胡淑萍	500		

全家同陣線 抗黃斑病變



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。



PP-EYL-HK-0238



無糖低糖甜在心 糖心行動

SWEETHEART MOVEMENT

2025 中秋佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上祝福(中秋健康禮品包)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**484**份禮物，分別送到以下機構。受惠機構：



- 明芯扶智之家
- 培澤居(三舍)
- 喜悅居
- 培康社(四舍)
- 培澤馬田一舍
- 培澤軒(五舍)
- 培澤花園(二舍)
- 彩怡之家(荃灣)



***捐款鳴謝按收據編號排序

捐款者姓名	金額	捐款者姓名	金額	捐款者姓名	金額	捐款者姓名	金額
陳萬雄	100	蔡綺華	200	李美儀	50	高紅芳	50
李梓勲	200	王枚珍	100	邵靄賢	50	李志芬	200
凌鑽霞	100	楊佛娣	50	林鳳珠	50	潘德誠	1000
李秀薇	50	施惠如	200	梁珮怡	300	司徒婉玲	500
陳蟾虹	50	吳文康	100	林凱勳	50	朱寶玲	200
林鳳蓮	100	陳瑞梨	50	張桂英	50	游少環	100
陳順成	50	黃小咪	100	陳翠翠	100	曾美霞	500
黃綺華	100	陳慧堅	50	郭清雯	50	熊敏慧	500
羅美珠	100	李紫薇	100	陳賽玉	50	陳素珍	500
陳靄慈	100	郭玉鳳	100	汪佩嫦	1000	陳朗傑	500
楊茵妮	100	廖甘歡	500	羅偉忠	50	黃建衡	200
梁秀珍	300	王銀珠	50	梁淑美	50	林雪亮	200
馮少琼	50	羅麗敏	500	范可宜	50	黃貴芳	200
李燕珍	50	周詠儀	100	楊細霞	50	賴鳳彩	1000
林正基	100	李麗薇	500	虞恩美	200	陳淑儀	100
陳麗嫦	50	馮錦權	50	陳燕萍	200	溫清玲	500
李嘉嬋	50	王卓美	50	徐玉芳	100	張文珍	50
董伯華	50	楊玉媚	100	陳潔冰	200	Fong Chi On	100
劉燕媚	200	樊少琼	100	許淑霞	100	LO WING KI SUSANA	500
鍾家如	100	胡家麗	200	蔡淑儀	100	Angela Lam	500
陳樹芬	50	劉美兒	100	柯雋皓	50	李潔貞	500
黃錦清	1000	張玉霞	150	何龍威	100	何羨雲, 劉溢祥	100
劉仲揚	100	鄺玉賢	500	黎生	500	李敏儀	100
李寶玲	50	Chow Wai Bong	200	Amy Chan	500	張潔樂	1000
黃美蓮	50	薩美美	50	魏潔瑩	500	陳潔麗	500
王婉芬	50	黃尹玲	500	方素瑜	200	孔宅	1500
有心人	100	陳美卿	100	羅幸雲	100	陳雁詩	200

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。



糖友要戒「糖」及控「醣」

「糖尿病」三個字，往往令許多病友一聽到「糖」就避之則吉，有些人怕血糖飆升，甚至連白飯、麵條、粟米都不敢吃！其實，糖尿病要小心的「糖」與我們日常說的「醣」並非同一回事。明白兩者的分別，才能正確管理飲食，控制血糖之餘又不致營養失衡。

「糖」是甜的，「醣」是能量來源

「糖」是指世界衛生組織（WHO）所定義的游離糖（Free Sugars），指添加於食品與飲料中的糖，以及蜂蜜、糖漿、果汁與果汁濃縮物中天然存在（但不屬完整食物形態）的糖；不包括完整水果與蔬菜中的天然糖與乳製品中的乳糖。游離糖吸收快、升糖速度高，過量攝取不僅會使血糖迅速上升，也與體重增加與心血管代謝風險上升有關。

「醣」，是營養學上的專有名詞，是指碳水化合物，包括單醣、雙醣及多醣（如澱粉）。米飯、麵條、地瓜、豆類、蔬果中的澱粉與天然糖分都屬於「醣」。雖然「醣」最後也會在體內轉化為葡萄糖提供能量，但與「糖」不同的是，其消化較慢，有助穩定血糖，全穀類、蔬果等更同時提供膳食纖維、維生素與礦物質。

「糖」與「醣」對血糖的影響

1. 糖（游離糖 Free Sugars）

- 例如蛋糕、汽水、糖果、加糖飲品。
- 幾乎不需分解，進入體內後很快進入血液，使血糖急速上升，對糖尿病患者而言，過量攝取是血糖控制的大敵。

2. 醣（碳水化合物）

- 如糙米、全麥麵包、燕麥、豆類。
- 消化吸收較慢，血糖上升較平緩，並可提供持續能

量。

- 控制份量及選擇好「醣」是糖尿病飲食管理的關鍵。美國糖尿病協會（ADA）及多國營養指南均建議，糖尿病患者每日總熱量中約45%～60%可來自碳水化合物，但需注重食物種類及分配。

對血糖的影響

糖	醣
添加於食品及飲料的糖，如砂糖、糖果、汽水，以及蜂蜜、糖漿、果汁中的糖 	所有碳水化合物，包括飯、麵、地瓜、豆類、水果等 
吸收快、升糖速度高	消化吸收較慢 血糖上升較平緩
WHO*建議 攝取少於每日總熱量10%，最好低於5% 約25克／5茶匙	ADA*建議 糖尿病患者 每日攝取佔總熱量中約45%～60% 選擇全穀類 控制每餐份量

*WHO - 世界衛生組織
*ADA - 美國糖尿病協會

換句話說，糖尿病並非「完全不能吃醣」，而是要「限制游離糖，聰明選擇醣」。

糖尿病要戒的是「糖」，不是「醣」

有些病友得知「糖尿病」，便把飯、麵、粟米一律拒之門外，只吃肉或以餅乾代替主食，結果營養失衡、血糖反而更不穩。因為缺乏穩定的醣類攝取，容易導致低血糖或餐後血糖劇烈波動。

正確做法是

- 戒「糖」：避免含糖飲料、甜品、零食及高糖醬料。
- 控「醣」：按需分配碳水化合物攝取，每餐適量，選



擇低升糖指數 (GI) 的複合醣，如糙米、蕎麥、紅藜麥、地瓜。

- 配「纖」：多吃蔬菜、豆類，膳食纖維能延緩醣吸收，有助穩定血糖。



給糖友的貼士

- 不用戒「醣」，要戒的是「糖」。
- 養成「看成分表」的習慣，標示中含「蔗糖、葡萄糖、果糖漿」的食品要謹慎。
- 飯麵選擇全穀、控制份量、搭配蛋白質與纖維，才能讓血糖曲線更平穩。

糖尿病管理不等於「一刀切」戒醣，而是減少游離糖、聰明選擇醣。理解「糖」與「醣」的差別，既能避免營養不足，也能讓控糖之路更輕鬆、更長遠。記住——戒的是「糖」，不是生命必需的「醣」。

forxiga
糖適雅
(dapagliflozin)

xigduo XR
安達釋™
(dapagliflozin/metformin HCl
extended-release) tablets

關注血糖 2合1 省錢又方便

快啲去問下醫生啦！



AstraZeneca
阿斯利康

英國阿斯利康(香港)
香港北角京華道18號
中國太平洋中心11樓1-3室
電話：2420 7388 | 傳真：2422 6788
www.astrazeneca.com.hk

¹CMAJ 2019 October 15;191(12):E128-35. doi: 10.1503/cmaj.190047.
References: 1. Xigduo XR Hong Kong Prescribing Information, Jan 2021. 2. Forxiga® Hong Kong Prescribing Information, Version: Dec 2023.
糖適雅、FORXIGA、Xigduo XR 安達釋™ 為合用降糖藥物。心臟及腎臟藥房人士服用。
糖適雅、FORXIGA、Xigduo XR 安達釋™ 為香港註冊的醫生處方藥物。病人不可自行決定服用，使用前須閱讀醫生或藥劑師的專業意見及指示，並詳細閱讀。糖適雅、FORXIGA、Xigduo XR 安達釋™ 藥物盒內的產品資料單張。糖適雅、FORXIGA、Xigduo XR 安達釋™ 是阿斯利康集團公司之商標。查詢請致電阿斯利康產品之熱線資訊。報告藥物安全性及品質事件：
astra@medwatch.astrazeneca.com
如有任何關於藥物的查詢或疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢。糖適雅、FORXIGA、Xigduo XR 安達釋™ 為香港衛生署註冊藥物。
HK 12367/17/10/2025

產品資訊



<https://www.forxiga.com.hk/xigduo.html>



游離糖睇真D

相信大部份糖友對「游離糖」一詞並不感陌生，不少人更將「游離糖」和「添加糖」畫上等號，但事實上兩者究竟有沒有分別呢？游離糖及添加糖又如何影響長遠健康？今期專題文章筆者將會與眾讀者徹底剖析游離糖的真面目。

何謂游離糖 (Free Sugar)

游離糖是指包括：

1. 生產商、廚師或消費者於食品或飲品中添加的單糖和雙糖；
2. 天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖份。

而「添加糖」(Added sugar) 即屬以上項目一，但不屬於項目二。簡單而言，添加糖是游離糖家庭中的一位成員。

看似非常簡單一個「游離糖」概念其實都可以變得很複雜。比如說，蘋果含有豐富的果糖（單糖的一種），但如果進食一個原個蘋果，當中的糖份是不被列入為游離糖，因為蘋果中的單雙糖不是額外添加進去的，而是本身蘋果所含有的。

但若果把數個蘋果放進榨汁機榨汁，製作出一杯鮮榨蘋果汁（不添加任何糖），這杯蘋果汁所含有的單雙糖則被列入為游離糖了！



以上例子令不少都市人費解，但背後確實有合理原因及解釋：

1. 進食原個蘋果能保留其膳食纖維，令蘋果中糖份對血糖之影響降低。

2. 製作一杯鮮榨蘋果汁，其膳食纖維流失率約90%，加上一杯鮮榨蘋果汁普遍需要數個蘋果去製作，糖份自然較高。

故此，蔬菜水果中天然存在的糖份、乳製品中的乳糖均不被列入為游離糖之中，大家不需要過份擔心進食原個水果及低脂牛奶等。

游離糖每天攝取限量

游離糖每天攝取不應該超過總熱量的5-10%。根據每天2,000kcal熱量攝取計算，即每天不能攝入超過25-50克（相等於5-10茶匙）。根據世界衛生組織（WHO）於2015年3月訂立糖份攝取量新指引，除沿用之「強烈建議」外，額外加入一項「條件性建議」，建議游離糖攝取量由以往「強烈建議」每天上限50克，下調至「條件性建議」每天上限25克。簡單而言，凡有任何一種或多種高風險因素之人士：如肥胖、高血糖、高血壓、高血脂等，則建議每天游離糖上限攝入量為25克。

游離糖對身體的長遠影響



不少研究均表明膳食中攝取過量游離糖會增加多種慢性疾病之風險，如過重及肥胖、糖尿病、高血壓、中風、脂肪肝、高血脂等。攝取過量游離糖會導致血糖波動，亦同時增加「空卡路里」(Empty calories) 攝入，從而增加脂肪合成，增加過重或肥胖風險。持續性血糖過高會增加胰島素阻抗或糖尿病風險。再者，糖份攝取過量會增加高胰島素血症，令鈉質滯留於體內，增加高血壓及中風之風險。若飲食尤其含高果糖，肝臟便能將果糖轉化成三酸甘油酯，從而增加脂肪肝及高三酸甘油酯血症風險。

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。

Contour.

Evolving with you

CONTOUR®CARE 簡單易用



糖尿天使會員優惠

\$240

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

4. Market Research Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015.

**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.⁴

ASCENSIA
Diabetes Care

CC-20250905



少甜也養生—中式食療減糖新智慧

中秋過後又重陽，早晚氣溫更覺清涼，雨水開始漸少，天氣乾燥，容易耗損津液，引發肺系疾病，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。懂得養生的朋友，即時就想到中式食療（湯水或糖水）來平衡秋燥及時潤肺生津。但究竟糖友怎樣食糖水可以食得健康呢？

當考慮中式養生食療的時候，食材方面可盡量選擇一些食材本身帶有甜味，如羅漢果、紅蘿蔔、無花果、紅棗、龍眼肉、杞子等食物，這可減少用糖的份量但不失其食材的味道。食譜上的糖分可用稀少糖或羅漢糖，代替一般糖水中用的冰糖或片糖，不過要留意，稀少糖雖然可以避免血糖過分上升，及減低血量熱量的吸收，但長期使用可能會產生倚賴。

建議潤肺湯水 / 滋潤糖水

(1) 羅漢果潤肺湯



材料：羅漢果1個、南杏仁60克、西洋菜700-1000克、淮山75克、瘦豬肉500克

做法：1. 將羅漢果洗淨

2. 南杏仁用開水煲後去衣

3. 瘦豬肉洗淨泵水

4. 西洋菜洗淨摘為短度

5. 把羅漢果和南杏仁放入煲內注入清水2500毫升煲滾

6. 再加入豬瘦肉及西洋菜待其煮滾後再用中火煲2小時，下鹽後即可飲用

(2) 桑寄生蓮子蛋茶



材料：桑寄生60克、雞蛋兩隻、蓮子30克、龍眼肉(桂圓肉)20克、稀少糖/羅漢果糖適量、水1.5公升

做法：1. 桑寄生、桂圓肉沖洗及洗淨，以清水浸泡15分鐘

2. 蓮子(去芯)洗淨，浸泡30分鐘

3. 將桑寄生放入一鍋滾水中，以小火煲約40分鐘

4. 雞蛋放入另一窩冷水中，開中大火，約煮8分鐘，盛起雞蛋，放入冰水中冷卻後剝殼，備用

5. 桑寄生煲好後放入蓮子、桂圓煲20分鐘

6. 加入雞蛋及糖再滾10分鐘，即成

(3) 雪耳紅棗圓肉糖水



材料：雪耳半朵、紅棗5粒、圓肉6粒、乾百合15克、稀少糖適量

做法：1. 浸泡雪耳大約20至30分鐘

2. 洗淨及浸泡其他食材



3. 水滾後將放入雪耳桂圓紅棗慢火煲約 30 分鐘

4. 放入百合和稀少糖煮 15 分鐘

少糖食療小貼士

1. 食材方面可盡量選擇一些食材本身帶有甜味，如羅漢果、紅蘿蔔、無花果、紅棗、龍眼肉、杞子等食物，減少用糖的份量
2. 食譜上的糖分可用稀少糖或羅漢糖，代替一般糖水中用的冰糖或片糖
3. 進食糖水前最好減少碳水化合物及糖份的攝取量，以免在同一時段內攝取大量糖分
4. 每天應進行 30 分鐘適量運動，當中包括帶氧、肌力及伸展鍛鍊
5. 要時刻量度血糖，如果不小心攝取過分的卡路里及糖分，可以提高運動量來消耗過多的糖分及熱量
6. 糖水方面，糖友可首選無糖豆腐花，上面可加配少量其他糖水作搭配，如 1-2 羹傳統的紅豆沙、芝麻糊，甚至以上提及的桑寄生蓮子蛋茶、雪耳紅棗圓肉糖水等

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
 無花果 - 潤肺止咳、清熱潤腸
 桑寄生 - 能補肝腎、強筋骨、行氣活血、降血壓
 杏仁 - 止咳平喘、潤腸通便
 淮山 - 補脾肺腎、肺虛咳嗽
 百合 - 潤肺止咳、清心安神
 雪耳 - 潤肺生津、清熱止咳
 豬肉 - 養陰補血、滋補五臟
 蓮子 - 健脾止瀉、益腎固精
 圓肉 - 補脾養血、壯陽益氣

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®
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

呢呢啤 朱古力 咖啡 士多啤梨 香蕉

200 kcal^A 20克蛋白質^A 18克碳水化合物^A

OPTIFAST®
瘦身代餐 (高蛋白)



提升 40%^{*†}
• 增加肌肉量*
• 提升運動表現**

呢呢啤 朱古力 咖啡

250 kcal^A 28克蛋白質^A 20克碳水化合物^A

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 每一食用份量 = 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。

** 需配合均衡飲食、適量運動。效果因人而異。Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72.

OPTIFAST® 濃湯代餐(雞湯)含8500 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST® 濃湯代餐(田園蕃茄)含8200 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST® 濃湯代餐(馬鈴薯蔬菜)含6900 mg 水解膠原蛋白。

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



Nestlé
HealthScience



糖尿病預防及篩查健康社區計劃

早期糖尿病沒有明顯症狀，因此我們希望透過「糖尿病預防及篩查健康社區計劃」，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。

2025年6月至2025年9月，我們繼續為公眾提供糖尿病初步風險評估，讓大家及早關注糖尿病。

* 歡迎各大機構與我們聯絡，電話：2385 8677

贊助機構：



啟德晴朗商場



Health Expo 健康博覽 — 香港會議展覽中心



50+ 博覽會 — 香港會議展覽中心



守望相助社區活動 — 麗瑤邨



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
 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



KAMMIE 控糖筆記

簡易 Meal Plan 48 計



不攞糖，
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，搭配出屬於你的控糖餐單

專業健康科學全力支持 | 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

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





守護您的 健康超過90年

信諾環球自1933年在香港提供保險業務，多年來一直為僱主、僱員以及本地和外籍個人客戶提供全面的醫療保險及健康方案。

未來，我們會繼續致力幫助客戶提升健康和活力。



請即與我們聯絡了解更多資訊！

www.cigna.com.hk



© 2025 信諾環球版權所有


cigna
healthcare
信諾環球



活動花絮

Health Expo 健康博覽
2025年6月13-15日
灣仔會議展覽中心

一年一度的健康博覽，糖尿天使繼續獲邀請，現場免費為市民作糖尿病初步風險評估。

今年我們很榮幸邀請到潘穎君醫生為大家講解呼吸道合胞病毒(RSV)，潘醫生提醒大家RSV是高傳染性病毒，可嚴重至出現併發症、住院及死亡！目前無特效藥，最有效方法是接種疫苗，及早預防。

- 糖尿病患者屬RSV高危人士
- 患有糖尿病會增加病毒感染風險，提高感染RSV機會
- 糖尿病患者感染RSV及入院風險皆較正常人高

50歲以上長期病患，包括糖尿病患者，建議儘快與醫生聯繫，了解RSV疫苗的接種安排。



2025.07

汗液葡萄糖測試 招募志願者



本研究探討汗液葡萄糖與血糖水平之間的相關性，通過科學研究推動非侵入性的血糖監測技術發展，讓血糖監測更便捷可靠，幫助患者更有效地管理血糖，提升糖尿病管理的整體效果。

招募對象：

- 二型糖尿病患者 / 前期糖尿病患者
- 年齡介乎8至80歲
- 非孕婦
- 額頭、頸部、前手臂位置無傷口或皮膚病
- 從沒有安裝心臟節律器(起搏器)

*每人只許參與一次

參與獎勵：

糖尿天使應 香港理工大學 邀請招募參加者參與是項研究，參加者需到糖尿天使中心提取汗液及空腹血糖樣本，完成及成功採集樣本後每人可獲獎勵 **HK\$100** 糖尿天使代用券

\$100
COUPON



☎ 81061088 📞 62130200

請即登記



香港理工大學 應用物理學系 研究聲明

該研究只會檢測汗液內的葡萄糖，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，一旦測量完成並確定結果，我們會遵守香港的隱私和資料保護法律法規對樣本進行銷毀。



汗液葡萄糖測試研究計劃

本會應香港理工大學邀請協助招募病友參與汗液葡萄糖測試研究計劃，過去我們已有數十名病友成功到中心採樣，希望研究盡快成功完成。



元朗明愛長者中心烹飪製作班

2025年6月16日

2025年6月23日

2025年7月7日

本會創辦人Kammie獲邀為教授一班長者義工製作健康甜品。



50+ 健康博覽

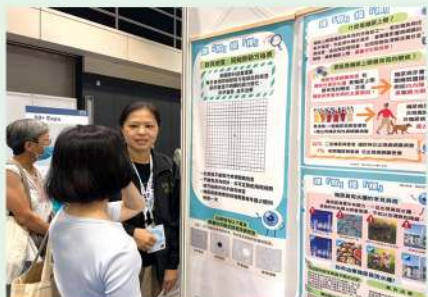
謹腎提視

2025年7月4-6日

灣仔會議展覽中心

今年「謹腎提視」更移師到50+ 健康博覽，現場提供阿姆斯特勒方格表驗眼，為大家作黃斑病變初步檢測，更為大家展示糖尿腎及糖尿眼的最新資訊。

本會創辦人Kammie獲大會邀請主持「控糖飲食習慣你要知」講座，現場座無虛席。





人工甜味劑與腸道菌群

Kammie Yu

近年來，有關「代糖會破壞腸道菌群」的說法在社群媒體上不斷流傳，讓不少糖尿病患者對「無糖」標籤的食品產生疑慮。事實上，這些說法多半源於動物實驗或小規模人體研究，結論並不一致，但確實有研究顯示，部分人工甜味劑在長期大量攝取的情況下，可能改變腸道菌群組成，進而影響代謝健康。

在人工甜味劑中，三氯蔗糖(Sucralose)、阿斯巴甜(Aspartame)、糖精(Saccharin)及安賽蜜鉀(Acesulfame-K)是爭議最多的幾類。有研究發現，長期大量攝取三氯蔗糖與糖精，會改變腸道中厚壁菌門(Firmicutes)與擬桿菌門(Bacteroidetes)的比例，並可能增加與葡萄糖耐受不良相關的菌種。此外，一些動物實驗顯示，這些變化可能影響腸道屏障功能，甚至引起低度發

炎。然而，必須注意的是，大部分負面影響都出現在「高於日常飲食常見劑量」的條件下。例如小鼠試驗中使用的劑量，有時是人類可接受每日攝取量(ADI)的數倍甚至數十倍。因此，把這些結果直接套用到日常生活的攝取情況，並不完全公平。



什麼算是「長期大量」

世界衛生組織(WHO)與美國食品藥品監督管理局(FDA)為人工甜味劑設定了可接受每日攝取量(Acceptable Daily Intake, ADI)，以「每公斤體重可攝取的毫克數」計算，代表每天攝取在此範圍內，終生應該不會造成明顯健康風險。

甜味劑	ADI (mg/kg/天)	60公斤成人安全上限	食品換算示例*
阿斯巴甜 Aspartame	40	2,400mg	約12罐健怡可樂
三氯蔗糖 Sucralose	15	900mg	約9罐無糖汽水
糖精 Saccharin	5	300mg	約6-8份無糖甜點
安賽蜜鉀 Acesulfame-K	15	900mg	約9-10罐無糖汽水

*以一般市售含量估算，實際數值因品牌配方不同而異。

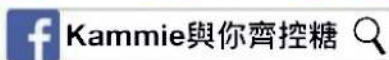
對糖友來說，每天長期接近或超過ADI的70-100%，持續數年，就可視為「長期大量」。此外，如果同時攝取多種人工甜味劑，即使各自未達ADI，也可能產生累積效應。建議控制在ADI的1/3-1/2以內，並與其他代糖輪換使用。



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





除了人工甜味劑，市面上還有一些對腸道菌群影響較小的選擇：

糖醇類： 如赤藻糖醇 (Erythritol)、 異麥芽酮糖醇 (Isomalt)、 木糖醇 (Xylitol)	低升糖指數，大部分不被小腸吸收，進入大腸後可成為益生菌的養分。缺點是一次吃太多（通常超過20-30克）可能引起腹脹、排氣或腹瀉。
天然植物甜味劑： 如甜菊糖苷 (Stevia)、 羅漢果苷 (Monk Fruit Extract)	幾乎不影響血糖，也不會為腸道菌群提供額外負擔。

對糖友來說，「不能隨心所欲吃甜」往往比打針更折磨，因為甜味承載著生日、聚會、咖啡時光等生活記憶。人工甜味劑和其他代糖的出現，確實是糖友的一道福蔭，讓我們在控糖的同時，仍能保留一點甜。

坊間常說代糖會「傷腎」「致癌」「破壞菌群」，多數來自早期高劑量動物實驗，缺乏充分人體數據。更理性的態度是：認識不同代糖的特性，適量、輪換使用，而不是一味否

定。對糖友來說，甜味不是罪，失衡才是問題。甜味不必消失，但要懂得聰明管理。

資料來源：

1. Suez J, et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*. 2014;514(7521):181-186.
2. Uebanso T, et al. Effects of zero-calorie sweeteners on glucose tolerance, energy metabolism, and gut microbiota in mice. *J Nutr Biochem*. 2017;40:80-88.
3. Magnuson BA, et al. Biological fate of low-calorie sweeteners. *Nutr Rev*. 2016;74(11):670-689.
4. FDA. Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for Use in Food in the United States. 2023.
5. WHO. Non-sugar sweeteners: WHO guideline. 2023.

若發現自己處於

PreDiabetes 糖尿病前期

警示「**糖尿即將到達**」

可向你的醫生查詢適合你的治療方法

請勿靠近糖線

	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服糖耐量 (OGTT)
糖尿病	≥ 6.5%	≥ 7.0 mmol/L	≥ 11.1 mmol/L
糖尿病前期	5.7-6.4%	5.6 - 6.9 mmol/L	7.8 - 11.0 mmol/L
正常	< 5.7%	< 5.6 mmol/L	< 7.8 mmol/L

American Diabetes Association (2022) *Clin Diabetes* 40(1):10-38.

MERCK

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

HK-NOND-00058 OCT2022



糖尿天使會員限定

兩盒免運！貨品可直送府上

查詢熱電

3996 8969

MADE IN ITALY

X 100



**胰島素針頭
33G 4mm**

另設以下型號以供選擇：



更幼，更舒適
歡迎索取適用

註冊衛生署醫療儀器 編號:170134

Linx CGM
15天連續血糖監測
歡迎聯絡我們，了解更多





識食飯堂

蕃茄洋葱青口湯

材料：

- 急凍青口 300g
- 蕃茄 6個 (切塊)
- 紫洋葱 1個 (切絲)
- 薑片 3-4片
- 滾水 800ml

做法：

1. 青口解凍、刷洗乾淨。
2. 鍋中放少許油，爆香薑片、洋葱及蕃茄炒至出汁，倒入滾水，煮滾後轉中火煮10分鐘，讓湯帶出蕃茄酸甜味。
3. 放入青口，煮至全部開口 (約3-5分鐘)，加鹽調味即可。



豆角炒豬扒

材料：

- 長豆角
- 豬扒 500克
- 蒜蓉粒少許
- 蘑菇、甘筍少許

做法：

1. 長豆角洗淨後切斷，放入鍋中熱水略煮2分鐘，然後盛起過冷河備用。蘑菇、甘筍切細件備用。
2. 豬扒洗淨瀝乾水份後切長條狀，用鹽、胡椒粉、雞粉、生抽醃製15分鐘。豬扒及蒜蓉粒放入鍋中煎至金黃色，放入一茶匙水上蓋煮至熟，再放入蘑菇、甘筍、豆角快炒，加鹽調味即成。



繽紛雜菜

材料：

- 青瓜/翠玉瓜一個
- 紅燈籠椒一個
- 蘑菇 4個
- 細紫洋葱一個

做法：

1. 將以上材料全部洗淨後切粒，消熱鍋後放少許油，先爆香洋葱，再加入其他材料快炒1分鐘，放鹽調味即成。



Nestlé

雀巢® Fitnessse® 低糖穀物棒



可可味 含蛋白脆片



蜂蜜味 含白朱古力粒

好食 0 罪惡感!

指定便利店
超市有售

每條
糖<1克

低於65
卡路里



纖維含量
= 1個西蘭花
(焗熟)*

* 每食用分量(20克)計算，可可穀物棒糖含量為0.5克，蜂蜜味穀物棒糖含量為0.6克 ** 以每食用分量(20克)計算，產品膳食纖維含量為5.0克
^ 一個西蘭花重量以150克計算，資料參考自食物安全中心 # 每條可可及蜂蜜味穀物棒能量分別為63千卡及64千卡 貨品圖片只供參考。



GSK

後遺神經痛
可持續10年¹

生蛇， 關我心臟事！

生蛇會令心臟病發風險↑近70%^{2*}，
怕以後無法同家人開開心心相處³。

生蛇，絕對可以預防！^{4,5}

即向醫生查詢預防生蛇方案。



生蛇後遺神經痛：心臟病的風險比沒有生蛇的人高出66% (發生率比=1.66, 95% 信賴區間: 1.47-1.92)
1. Kawai K, et al. Systematic review of incidence and complications of herpes zoster: towards a global perspective. BMJ Open. 2014;4(5):e004833. doi:10.1136/bmjopen-2014-004833 2. Minassian C, et al. Acute cardiovascular events after herpes zoster: a self-controlled case series analysis in vaccinated and unvaccinated older residents of the United Kingdom. J Gen Med. 2015;20(1):e1. doi:10.1371/journal.pmed.1001919 3. Van Gorpshot G, et al. Infect Dis Ther. 2022;11(1):501-516 4. Centers for Disease Control and Prevention. Seroprevalence rates of varicella zoster virus antibodies. Available at: <https://www.cdc.gov/hert/zoster/seroprevalence.html> 5. Centers for Disease Control and Prevention. Shingles vaccination. Available at: <https://www.cdc.gov/shingles/vaccines/index.html>. Accessed January 8, 2025.

NP-HK-H2U-LBND-240006 (11/2026) Preparation Date: 06 DEC 2024
©2024 GSK Group of companies of its licensor



營養標籤大比拼-薯片

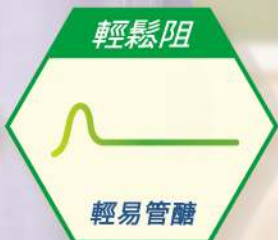
燒烤味薯片 (以每 100g 計算)

營養分析: 王焯盈營養學家

	卡樂B	珍珍	Pringles	Lays	Popchips
產品					
熱量	548kcal	547kcal	516.4kcal	521kcal	464kcal
蛋白質	5.2g	7.4g	5.5g	5.6g	7.1g
總脂肪	36g	35g	27.3g	29.2g	16.1g
飽和脂肪	14.6g	14.3g	12.4g	13.6g	0g 
碳水化合物	54.8g	50.5g	62.5g	57.4g	71.4g
糖	1.3g	2.6g	4.4g	4.9g	7.1g
鈉	481mg	520mg	603.6mg	490mg	679mg
膳食纖維	4g	-	2.9g	3g	3g
綜合推介	最佳選擇				

nutren. 佳膳.
GlucoSmart® 智穩™
Meal Mix 餐拌粉

管糖 SMART「阻」 餐餐穩妥



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評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。
*DNJ=1-脫氧野尻糖素 *阻=碳水化合物



產品查詢熱線: (852) 8202 9876
www.nestlehealthscience.com.hk





	日清湖池屋	Socio	Meadows	Amica	Food 2 Smiles
產品					
熱量	567.3kcal	553kcal	533kcal	479kcal	430kcal 
蛋白質	6.5g	5.6g	7g	7g	18.1g 
總脂肪	40g	34.6g	33.9g	23.8g	12.7g 
飽和脂肪	22.2g	13.6g	12.7g	2g	1.4g
碳水化合物	45.1g 	51g	54g	56.8g	56.4g
糖	2.5g	1.3g	2.7g	1g 	-
鈣	749.1mg	472mg 	533mg	480mg	870mg
膳食纖維	-	-	4.6g	-	8.6g 
綜合推介					

傳統的薯片一般都會以油炸的方式製成，因此它們是高熱量和高脂肪的零食之一。今次我們比較了十款常見的燒烤味薯片的營養成分，經過分析後發現 Food 2 Smiles 品牌的燒烤味薯片是最值得推薦的選擇。Food 2 Smiles 牌燒烤味薯片的熱量和總脂肪都是最低，同時其蛋白質含量最高，飽和脂肪含量更是接近 0 克。這是由於薯片在製作過程中沒有經過油炸，而是採用高溫烘烤的方法而成，是低脂的選擇。此產品也在糖尿天使中心有售，歡迎大家親臨選購。

我們要注意的是，每100克薯片約有500卡路里，即大約相當於兩碗飯的熱量。而且油炸薯片在製作過程中可能會產生潛在的致癌物，長期或過量進食會增加致癌的風險。另一方面，薯片的高澱粉含量容易迅速提高血糖水平，而當中的高鹽分也會增加心血管疾病的風險。糖友們如果想偶爾享用，可以選擇包裝較小份量的或較低脂的薯片。無論選擇哪種類型的薯片，我們也要避免過量進食，以免攝取過量的熱量和脂肪，影響健康。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

* 絕無收取廣告費

如果你想了解更多關於濕性老年黃斑病變或糖尿黃斑水腫的資訊，請掃描二維碼下載「好視成雙」應用程式。如有查詢，請致電熱線：98438404

好視成雙



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術反應不佳的患者，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

[illegible]



營養放大鏡—薑

薑 (Zingiber officinale)，是我們餐桌上常見的食材，無論是炒菜、煲湯、暖茶，都少不了它的身影。除了讓食物增添香氣，薑還擁有許多潛在的健康好處。以下我們從營養價值、止痛與關節保健、舒緩感冒、血糖控制，到日常避忌，帶你全面認識這個「小小辛香料」。

薑的營養成分及其價值

薑熱量低，100克只有約80卡路里，平常入菜用的5-10克熱量幾乎可以忽略。它含有少量碳水化合物、膳食纖維，以及鉀、鎂、維生素B6等營養素，有助維持神經及肌肉功能，更重要的是，薑含有「植物活性成分」，例如薑辣素 (gingerols) 和薑烯酚 (shogaols)，這些成分讓薑有抗氧化、抗發炎、促進血液循環、幫助消化的效果，也是科學研究最重視的部分。



舒緩止痛效果——尤其關節炎

薑對於骨關節炎 (俗稱「關節退化」) 的疼痛，有一定的科學支持。例如，伊朗一項有60位膝關節/骨關節炎患者參與的臨床研究，參加者每天服用1克薑粉膠囊 (約等於10-15克新鮮薑)，持續3個月，結果顯示，與沒吃薑的人相比，膝蓋疼痛和僵硬感明顯減少，走路距離也增加，研究者認為，薑的抗發炎作用，幫助減輕了關節的腫脹和不適，雖然效果比不上止痛藥快，但勝在安全、溫和，適合長期輔助。

有助舒緩初起感冒的症狀

薑茶是許多人初感冒時的首選，這並非全無道理，研究發現，新鮮薑萃取物能抑制呼吸道病毒感染，對某

些細菌也有抑制效果，熱薑水或薑茶能促進血液循環，讓身體暖和、輕微發汗，有助於舒緩早期感冒的畏寒、輕微喉嚨不適。雖然薑有助「減輕不適」，但目前並無大型研究證實它能「預防或治癒感冒」，只適合作為輔助，而非替代醫療。

簡單飲用建議：薑檸蜜

- 檸檬2-3片
- 龍舌蘭糖漿1茶匙 (或用無糖代用品)
- 薑粉3克
- 熱水200毫升

將所有材料加入熱水中沖泡，即可作為暖身飲品，適合初起感冒或天冷時飲用。



對控制血糖的潛在效果

薑在控制血糖方面，也有一些值得注意的臨床研究：

1. 八星期薑粉輔助控制血糖的研究

伊朗有88名第二型糖尿病患者，每天補充3克薑粉 (分3次服用)，持續八星期，與未服用薑粉的對照組相比，這些患者的空腹血糖平均下降約10%以上，糖化血色素 (HbA1c) 也有明顯改善。研究者推測，薑有助於提高身體利用胰島素的效率，減少肝臟製造葡萄糖。

2. 十二星期薑粉對血糖與血脂的研究

另一項有41名第二型糖尿病患者參與的研究，每天



補充2克薑粉，連續十二星期，結果顯示，除了空腹血糖和HbA1c下降，患者的壞膽固醇（ApoB）減少，好膽固醇（ApoA-I）上升，對心血管健康也有幫助。

這些結果說明，薑可以作為日常飲食中的輔助，但不能代替藥物。

薑的避忌

雖然薑是天然食材，但以下情況要特別注意：

- 不能當藥代替治療：薑的降血糖、止痛、緩解感冒效果屬輔助，不能停藥或自行改藥。
- 正在服用抗凝血藥（如華法林、阿斯匹靈）的人：大量食用薑（特別是薑粉或濃縮膠囊）可能增加出血風險，需先諮詢醫生。
- 低血糖患者或使用降糖藥者：大量補充薑可能讓血糖降得過低，建議監測血糖並控制用量。胃食道逆流、嚴重胃潰瘍者：薑的辛辣成分可能刺激胃部，應少量使用。

孕婦：小量用於止孕吐是安全的，但仍建議在醫生指導下使用。

薑是一種簡單卻強大的食材，有助舒緩關節疼痛、輔助控制血糖、改善消化、暖身，還能在初起感冒時帶來舒適感。日常用作調味或泡茶，既美味又健康。若想用薑粉或補充劑，建議每日2-3克，持續8-12週，並與醫生討論，這樣用得安心又有效。

參考資料

1. Zakeri Z, et al. (2011). Effects of ginger on knee pain in patients with osteoarthritis. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 36(4): 370-376.
2. Mozaffari-Khosravi H, et al. (2014). The effect of ginger supplementation on glycemic indices in type 2 diabetic patients. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 65(4): 515-520.
3. Khandouzi N, et al. (2015). The effects of ginger on glycemic control and lipid profiles in patients with type 2 diabetes. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(1): 14-19.
4. Zhu J, et al. (2018). Effects of ginger on glycemic control: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Ethnopharmacology*, 219: 13-24.
5. Mashhadi NS, et al. (2013). Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger: a brief review. *Food & Function*, 4(6): 845-855.

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

你是否以下徵狀：

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

你是否高危一族？

Life forward



多籽營養杯

食譜設計：Kammie YU
營養分析：Kammie YU

材料 (1 杯份量)

- 佳膳適糖營養補充品 3 平量匙 + 150ml 水
- 茅屋芝士 2 湯匙 (30g)
- 高纖即食種子 2 湯匙 (30g)

做法：

先將佳膳適糖營養補充品 3 平量匙 + 150ml 水拌勻後，加入茅屋芝士一起攪拌至滑身，加入高纖種子即成。

營養分析：(每 1 杯)

熱量：	289 卡路里
蛋白質：	15 克
脂肪：	18.5 克
碳水化合物：	14.3 克
膳食纖維：	4.1 克



袋鼠牌 | 低升糖指數白米

舊包裝



轉
新
裝

新包裝



無添加防腐劑
及添加劑

澳洲種植及包裝



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。



京都念慈菴®

川貝枇杷膏無糖配方

KEEP住味道 KEEP住功效

低升糖成分*



便利裝
新登場



無糖配方



適合關注糖分攝取人士



低升糖(GI)成分*



十多種天然草本



經香港衛生署中成藥註冊



清代古方加減

*選用低升糖的麥芽糖醇

www.ninjiom.com

各大連鎖店、藥房、藥行及網上平台有售



正確洗眼鏡方法

眼鏡是許多人日常生活中不可或缺的工具，但若清潔方式不當，不僅容易刮花鏡片，還會影響視力清晰度，甚至縮短眼鏡的壽命。以下整理了幾個正確及錯誤的清洗方法，讓大家在護理眼鏡時更有方向。

錯誤的清洗方法



1. 用衣袖、紙巾或餐巾紙擦拭

這些材質纖維粗糙，容易在鏡片上留下細小刮痕。長期下來，會導致視線模糊。



2. 使用熱水或含酒精的清潔劑

高溫可能破壞鏡片的鍍膜層，而含酒精或強效清潔劑也會侵蝕鍍膜，使防反光、防藍光等功能受損。



3. 乾擦鏡片

當鏡片表面有灰塵時，直接用布乾擦會造成摩擦，容易留下刮痕。



4. 隨意擺放不要將眼鏡隨便放在枱面上，應盡量放在眼鏡盒內。

正確的清洗方法



1. 用清水沖洗鏡片

日常配戴後，鏡片上容易沾附灰塵、油脂或汗水。清洗前先用清水輕輕沖掉表面的灰塵，避免乾擦時刮傷鏡片。



2. 使用中性清潔劑

可以用不含強烈化學成分的中性洗碗精或專用眼鏡清潔液，滴上一小滴於鏡片上，再用指腹輕輕搓洗，幫助去除油污與汗漬。



3. 用乾淨的微纖維布擦乾

清洗後可用乾淨的眼鏡布或微纖維布，輕輕按壓或順著單方向擦乾，避免來回摩擦造成細紋。



4. 定期專業保養

若鏡架縫隙或鼻墊堆積污垢，可帶回眼鏡店使用超音波清洗，既徹底又安全。

養成固定清洗習慣：每天回家後簡單沖洗一次，可保持鏡片清晰，也減少細菌滋生。總結來說，正確的眼鏡清潔要「溫和、乾淨、規律」，避免使用粗糙或刺激性物品清洗。只要養成良好的清洗與保養習慣，不僅能維持清晰視野，也能延長眼鏡的使用壽命。

糖尿病前期與腸道細菌變化的關係研究項目

參加者招募

對象：40-65歲 前期糖尿病患者

本研究透過分析糖尿病前期人士的腸道菌群變化，揭示其與糖尿病之間的關係，探討菌群變化在糖尿病發展過程的作用，為早期預防提供科學基礎。

糖尿天使應 香港理工大學 邀請招募參加者參與是項研究，參加者需提交一次糞便樣本，成功收集的均可獲發糖尿天使購物代用券 **\$100**

請即登記



81061088



62130200



政府註冊慈善團體 糖尿天使

香港理工大學應用生物及化學科技學系 研究聲明

本研究僅分析腸道菌群結構，並不涉及宿主基因檢測。所有樣本將由專業研究人員處理及去識別化保存衍生數據。檢測完成後將嚴格遵循香港個人資料(私隱)條例銷毀所有提交之樣本。

“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



新裝上市

**Diben®
倍速定™**

你的隨身營養專家

關注血糖營養品

- **低升糖指數**
使用複合性碳水化合物
- **維持心血管健康**
含奧米加3 (EPA+DHA) 及單元不飽和脂肪酸
- **2款口味**可選擇



德國研發



50年

腸道營養專家
Fresubin® 倍力康™



www.fresubin.com/hk



營養諮詢：(852) 2176 1912



◀倍力康™為Fresubin®的香港品牌名稱▶

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。



希臘式乳酪背後的真相

在超市經常會看到希臘乳酪 (Greek Yogurt) 和希臘式乳酪 (Greek Style Yogurt)，普遍人認為希臘乳酪營養價值較高，而希臘式乳酪被誤為假希臘乳酪，事實又是否這樣？兩者又有什麼分別？今期唔講你唔知就和大家剖析一下。

希臘乳酪 vs 希臘式乳酪



希臘乳酪 (Greek yogurt) :

傳統製作方法是乳酪發酵後再過濾乳清 (whey)，去除多餘水分及乳糖，令乳酪質地更濃稠、蛋白質含量更高，並相對降低乳糖含量。正宗希臘乳酪通常由希臘生產，標示會清楚列明「Made in Greece」。

希臘式乳酪 (Greek-style yogurt) :

這類產品其實有三種製作方法，有像傳統希臘乳酪的過濾乳清方法，亦有加入增稠劑或乳蛋白濃縮物來模仿傳統希臘乳酪的質感，亦有以上兩種混合的方法。部分品牌因法規或市場標示慣例，即使產品經過過濾，仍會以「Greek-style」命名。

各地標示慣例

英國

由於曾有司法案例裁定「Greek yogurt」需於希臘製造，非希臘產地的產品只可標示為「希臘式乳酪 Greek-style」。

歐洲其他地區

缺乏統一規定，有些國家允許非希臘製造的產品使用「希臘乳酪 Greek yogurt」，但許多品牌為避免爭議，會採用「希臘式乳酪 Greek-style」標示。

國際市場

出口產品多沿用原產地的標示方式，導致同一品牌在不同市場的命名可能存在差異。歐洲品牌來到香港時，標示通常會跟隨歐洲或英國原市場的習慣，因此「希臘式乳酪 Greek-style」未必等同假乳酪，可能只是沿用英國市場的標示模式。

選購建議

1. 查看成分表：過濾乳酪通常只含牛奶及發酵菌，未添加增稠劑或其他乳製成分。
2. 檢視營養標示：真正經過過濾的乳酪蛋白質含量較高，糖分較低。
3. 留意產地標示：「Made in Greece」且標示「Greek yogurt」的產品一般最接近傳統希臘製作方法。
4. 價格參考：傳統過濾工藝成本較高，價格通常會略高於添加增稠劑的版本。



「希臘式乳酪 Greek-style」不代表低品質或非正宗，可能純粹是產地或標示限制而已。消費者若追求傳統過濾製作的乳酪，應以成分表、營養標示及產地資訊為主要依據，而非僅憑產品名稱判斷。

資料來源

1. Wikipedia - Strained yogurt: https://en.wikipedia.org/wiki/Strained_yogurt
2. 英國市場標示案例及新聞報導
3. 各地乳酪產品包裝標示及營養資料

項目	希臘乳酪 Greek yogurt	希臘式乳酪 Greek-style yogurt
名稱定義	通常在希臘製造	可能在其他地區製造
製造方法	傳統過濾乳清	<ul style="list-style-type: none"> • 傳統過濾乳清 • 加增稠劑模仿 • 以上兩種混合方法
特點	<ul style="list-style-type: none"> • 水份被過濾，口感較為濃稠 • 蛋白質成份較高，乳糖成份較低 • 製作成本高，價格相對也高 	<ul style="list-style-type: none"> • 如屬傳統過濾的製作方法，其特點與希臘乳酪相同。 • 加增稠劑的製法，蛋白質會較低，乳糖較高。 • 含有增稠劑的製作成本低，價格相對便宜

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. Polymoros, D. et al. Digestive diseases and sciences 2014; 59(9), 2207-2214.
3. Chan, TC., Yu, VM.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

Nestlé
HealthScience



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

Rusana 喜馬拉雅山岩鹽

喜馬拉雅岩鹽風味獨特，適合用於烹調、烘焙及各類食物調味。

- 100% 純天然
- 取自巴基斯坦旁遮普地區的喜馬拉雅山脈山腳。
- 鈉含量比一般食鹽略低。
- 礦物質分子細小，容易被人體細胞吸收。
- 不含人工色素。
- 鹹味清爽柔和，不死鹹，能突顯食材的原味與層次。無論烹調或灑在已煮好的料理上，都能為味道增添自然純淨的提香。



The Spice Emporium 薑粉

由精選薑根低溫烘乾細磨而成，保留天然辛香與淡淡甜味。香氣溫潤濃郁，能為料理注入溫暖層次。適合用於咖喱、湯品、醃料、薑茶、烘焙及各式香料混合中。

健康小知識：

- 有助消化，舒緩噁心。
- 含天然抗發炎成分。
- 支持免疫力與血液循環。
- 有助暖身，在天氣轉涼或感冒初起時特別適合。
- 無添加、純天然提味之選。



Food2Smile 高纖大豆薯片

Food2Smile 的天然薯片，脂肪含量比油炸薯片低60%，由大豆及馬鈴薯製成，確實是蛋白質和膳食纖維的來源！這款獲獎產品也是純素、無麩質和無乳糖的。除了比其他薯片更健康之外，這款產品也非常美味。享受它輕盈的脆度和天然的風味，讓每一口都成為一種享受。

- 含豐富蛋白質及膳食纖維
- 素食主義者
- 不含麩質
- 不含乳糖
- 不添加糖
- 脂肪減少60%
- 經典、燒烤、辣椒三款口味

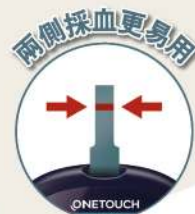


ONETOUCH

Ultra Plus Flex™

穩豪智優型血糖機

- ⊙ 血糖測試感覺近乎無痛*
- ⊙ 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，
儲存和追蹤測試結果無難度



*Grady M. Shemain A and Murray L. (2019) Clinical Evaluation of a New, Lower Pain, One Touch Lancing Device for People with Diabetes: Virtually Pain-Free Testing and Improved Comfort Compared to Current Lancing Systems. J. of Diabetes Sci. and Tech. DOI: 10.1177/1932296819856665.

顏色指示功能
ColourSure™
TECHNOLOGY

▶ 示範短片



香港/澳門總代理 大昌華嘉香港有限公司



Visit OneTouch.
www.onetouch.hk

ONETOUCH 客戶服務熱線
+ (852) 2735 8262

ONETOUCH 客戶服務專線
Whatsapp 6121 1151



賽馬會 - 智齒保健計劃

計劃背景

近年有研究顯示腦退化症與口腔健康存在密切關係，有見及此，「香港賽馬會慈善信託基金」策劃及捐助「賽馬會智齒保健計劃」，目的為確診腦退化症或帕金森症人士提供免費基本牙科服務，培養自我保持牙齒衛生的習慣，以維持身體技能及認知能力。

計劃年期

2024年2月至2027年2月（名額2,000位，先到先得，額滿即止）

參加資格

1. 基本條件（需符合以下所有條件）

- 確診腦退化症或帕金森症

（需提供確證明：醫生信/藥袋/醫健通或HA Go藥物紀錄）

- 居住於社區
- 擁有自己牙齒
- 過去2年沒有參加過關愛基金「長者牙科服務資助」
- 從未受惠於本計劃

2. 經濟條件（正受惠於以下其中一項政府津貼）

- 長者生活津貼（每月\$4,250）
- 傷殘津貼
- 長者社區照顧服務券

領取綜援人士不符合資格，因綜援本身有牙科資助，詳情可向社署或所屬社工查詢。

如沒有領取以上津貼，符合以下條件亦可參加計劃：

- 腦退化人士：獨居/雙老及居住基層房屋*
- 帕金森人士：居住基層房屋*

*基層房屋包括公屋/居屋/唐樓/單棟舊樓/過渡房屋



計劃特色

- 來回的士車費資助
- 牙醫及姑娘有技巧及經驗應對腦退化及帕金森人士
- 姑娘1對1牙齒衛生指導
- 提供意識鎮靜口服藥物幫助參加者開口接受口腔檢查（如需要）
- 診所無障礙設施及特殊設備（如吊機）
- 透過流動應用程式3D牙齒模型展示參加者的口腔狀況

資助項目

- ✓ 基本牙科服務（6個月內）
- ✓ 陪診及來回的士車費資助（實報實銷，最多報銷2次，每次上限\$500）
- ✓ 6個月護理監察（透過盈愛健齒通App）



查詢 電話/Whatsapp 9100 3926



會員信箱

1. 游小姐問：為何我的視力忽清忽朦？

賴曉平眼科專科醫生答：

糖友常遇到一個特殊現象——血糖升高時視力變得模糊，血糖恢復正常後一至兩小時，又會自然恢復清晰。

原來，血糖水平也會影響眼球屈光。當血糖急劇上升時，眼球內外滲透壓出現差異，導致晶狀體吸收更多水分而膨脹，改變了形狀和屈光能力。研究顯示，血糖每上升5.5 mmol/L，近視度數增加約0.5屈光度。這種變化通常是暫時的，但反覆發生可能永久損害眼睛。

值得一提的是，這種視力波動可能是糖尿病早期徵兆，部分糖友甚至在正式診斷前已受到影響。良好的血糖控制是預防視力波動的關鍵。若此問題反覆出現，應詳細記錄症狀與血糖值，並向醫生報告。即使視力波動能自行恢復，也應定期進行全面眼科檢查，因為這可能是更嚴重眼部併發症的先兆。

參考文獻：

Diabetic retinopathy and other ocular findings in the diabetes control and complications trial/epidemiology of diabetes interventions and complications study - PubMed (Wiener NGM, et al. Glycemic control and the effect on refractive changes in diabetic patients)

Measuring the refractive properties of the diabetic eye during blurred vision and hyperglycaemia using aberrometry and Scheimpflug imaging - Wiener - 2009 - Acta Ophthalmologica - Wiley Online Library (Huntjens B, et al. The effect of hyperglycemia on retinal thickness and ocular refraction in healthy subjects)

2. 程先生問：糖尿病人是不是不能吃水果？

Kammie Yu 答：

很多人以為水果含糖，所以糖尿病人必須完全禁止，其實這是錯誤的，水果除了天然果糖，還含有豐富維他命、礦物質和膳食纖維，糖友進食關鍵在於選擇種類與控制份量，建議選擇升糖指數較低的水果，如蘋果、梨、奇異果、莓類，每次攝取約一份（拳頭大小或半碗切片水果），避免果汁或乾果，因為糖分濃縮、升糖快。最好安排在小食餐進食，而非空腹或與正餐高澱粉同時大量進食。這樣既能享受水果，又不會令血糖過度波動。



以上問題由賴曉平眼科專科醫生及Kammie解答

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) 收取糖尿病天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 ☐ 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 _____

會員申請表

會員編號 _____ 入會日期 _____

RTAA ☐ 已發給新消息 ☐ 已開通網絡

會員專用 ☐ 本人AOD電話 ☐ 已發給新消息 ☐ 已開通網絡

政府註冊糖尿病教育大使 Tel 81061088

Whatsapp 62130200

<http://www.aod.org.hk>

會 箱

個人會箱

普通個人會箱 ☐ 每年\$80

永久個人會箱 ☐ \$500

家庭會箱

普通家庭會箱 ☐ 每年\$150

永久家庭會箱 ☐ \$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住於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

此處只供申請家庭會箱填用

家庭成員姓名

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____ 6 _____

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 _____

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或郵寄至葵涌葵景邨日景樓低層2樓4號舖。

支票抬頭請寫「糖尿病友會」。

2. 會員須遵守會章及守則，會箱不可借用或轉贈，否則可被取消會箱。

3. 在任任何情況下，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絡服務，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。

版次: 2017/20221

本人明白及確認以上條款
申請人簽署 _____

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

纖維樂
Optifibre 纖維粉 Fibre Powder



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，售完即止
• 優惠券有效期至2026年2月28日
• 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權
• 影印本恕不接受，必須於付款前出示此券

產品查詢熱線：(852) 8202 9876



Hartley's

無糖啫喱粉

\$10



凡購買**2包**無糖啫喱粉均可作**\$10**使用

購買地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖糖尿天使
查詢電話：8106 1088

糖尿天使保留最終使用權
此優惠券有效期至2026年2月28日止



及早認識

糖尿病前期
請勿超越糖線



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**佳膳®適糖營養品**800克裝一罐，

nutren
Diabetes
佳膳®適糖



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2026年2月28日
• 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權
• 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券

產品查詢熱線：(852) 8202 9876



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，

nutren 佳膳
Glucosmart® 智穩
Meal Mix 餐拌粉



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2026年2月28日
• 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權
• 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券

產品查詢熱線：(852) 8202 9876



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



7653B (50紙)

7645B (25紙)

「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12月31日。
• 每次限用一次，影印本恕不接受。
• 健達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



CTP-20250905

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
註冊衛生署醫療儀器 編號: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。

ONETOUCH
Ultra Plus

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。

買3盒



50條裝

25條裝

「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2026年2月28日止。
• 每次限用一次，影印本恕不接受。
• 大昌華嘉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

活動預告

活動預告2025年11月至2026年2月

報名熱線：8106 1088

2025/016 Kammie與你齊控糖小組課堂

控糖唔一定要辛苦節制，學識方法就可以輕鬆穩血糖。

無論你係一型、二型，定係糖尿病前期，只要肯踏出第一步，都可以改善血糖、提升能量，重新享受生活。

對象：18歲以上糖尿病患者(一型/二型/前期)糖尿天使會員

課堂包括：連續2星期小組課堂(星期日3小時實體課堂)及兩次個別諮詢服務

日期：2025年11月9及16日(星期日)

時間：下午2:00-5:00

地點：糖尿天使中心

課堂主持：Kammie Yu

收費：\$1000(只限會員)

2025/017 糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華2025

糖尿天使籍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：2025年11月13日至15日(星期四至六)

活動時間：

上午10:30-12:30

下午 2:00-5:30

活動地點：糖尿天使中心

荔景邨日景樓底層2樓4號舖

S2025/018 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：2025年11月29日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：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。

2025/019 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：2025年12月11日(星期四)

時間：晚上7:30-8:30

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。

S2025/020 適糖識食 - 打邊爐篇

日期：2025年12月13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)



S2026/001 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：2026年1月10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。



S2026/002 適糖識食 - 賀年食品篇

日期：2026年1月24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)



S2026/003 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2026年2月28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。



2023年11月1日起 中心及網購服務時間 Service Hour

	上午 Morning	下午 Afternoon
星期一 Monday	全日休息 Close	
星期二 Tuesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期三 Wednesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期四 Thursday	休息 Close	1:00pm-8:30pm
星期五 Friday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期六 Saturday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm

星期日及公眾假期
Sunday & Public Holidays
全日休息 Closed



政府註冊慈善團體 糖尿天使