

糖友之訊

55

DIABETIC MESSAGE



本期專題：全脂乳製品與糖尿病飲食的新理解
勵進營養教室：2026最新美國全民飲食建議
營協健康寶庫：中醫食療湯水－紅肉與白肉
健康微言：健康真的令人好叻
營養放大鏡：芽菜與大豆芽的營養價值
唔講你唔知：A1c不一定越低越好！

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)

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
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：黎江佩嬋 (Susanna)
副主席：譚禮媛
司庫：李添華
秘書：成知球

常務委員會主席：黎江佩嬋 (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：Blue Blue
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

今年一月，美國更新了全民飲食建議，引起不少討論，也令不少人再次思考「怎樣才算吃得正確」。其實，飲食從來不應被簡化成非黑即白。同一種食物，在不同份量、頻率、烹調方式，以及不同人的身體狀況下，對血糖的影響都可以很不一樣。

對糖尿病朋友而言，重點不在於盲目跟從某一套流行飲食模式，而是學懂判讀營養標籤，觀察自己對食物的血糖反應，從而作出合適而有彈性的選擇。

最後想提醒大家，糖尿病的飲食管理是一輩子的事，因此必須建立一套能夠持之以久、貼近生活的飲食模式，而非追逐網上來去匆匆的資訊。學習，是當中不可或缺的一環。糖尿天使一直致力為大家提供實用、易明、可應用於生活的課堂與分享，期望陪伴大家在知識中建立信心，走一條更穩定、更長遠的控糖之路。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2026年4月		
4月3日(星期五)	耶穌受難節	暫停服務
4月4日(星期六)	耶穌受難節翌日	暫停服務
4月6日(星期一)	清明節翌日	暫停服務
4月7日(星期二)	復活節星期一翌日	暫停服務
2026年5月		
5月1日(星期五)	勞動節	暫停服務
5月25日(星期一)	佛誕翌日	暫停服務
2026年6月		
6月19日(星期五)	端午節	暫停服務
2026年7月		
7月1日(星期三)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務

2. 服務時間更改

糖尿天使中心將於2024年1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。

一般捐款

由2025年10月1日-2026年1月31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
洪帝泉	300	池浩兒	100
Chan Yuk Chuen	10000	眾有心人	4810
Yu Ngan Mei Kammie			
莊綠新	100		15610
朱寶玲	300		

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



全脂乳製品與糖尿病飲食的新理解

2026 年，美國公布最新一輪《全民飲食建議》(Dietary Guidelines for Americans)，內容一出即引起全球關注。當中最受爭議的，是官方不再一面倒建議低脂乳製品，亦不再將紅肉全面標籤為「不健康食物」。對許多人而言，這彷彿是對過去數十年低脂、低膽固醇飲食觀念的翻轉，也讓不少慢性病患者產生疑問：這是否代表以往的飲食建議錯了？又是否適用於糖尿病患者？

先要釐清的是，這份美國全民飲食建議的定位。它是一份公共健康層面的政策文件，主要目標是為「一般健康人群」提供預防慢性病的方向，而不是用作任何特定疾病的治療飲食。這一點，在解讀當中非常重要。



那麼，為何美國官方會對紅肉與全脂乳製品的態度出現明顯轉變？關鍵並不是「脂肪突然變得健康」，而是過去的科學假設過於簡化。早年飲食建議往往只著眼於單一營養素，例如飽和脂肪對膽固醇的影響，卻忽略了整體食物

結構、加工程度，以及長期健康結果。近十多年大量研究顯示，全脂乳製品與心血管疾病、全因死亡率之間並未出現明確的正相關，部分研究甚至觀察到與第二型糖尿病風險較低有關。這些結果迫使政策制定者重新審視「一刀切」的低脂建議。



此外，低脂與脫脂乳製品在實際生產過程中，往往需要透過添加糖、香料或穩定劑來彌補口感，無形中增加了加工程度。在現今高度重視「減少超加工食品」的公共健康方向下，這亦成為重新檢討低脂迷思的重要原因。

就我個人而言，我反而會從另一角度看：香港及華人社會的飲奶習慣，與歐美國家截然不同。我們甚少把牛奶當作一大杯飲品來喝，多數只是加入咖啡、朱古力飲品或奶茶中，每次用量其實不多。在這樣的份量下，全脂與低脂對每日總脂肪攝取的影響相當有限，真正需要關注的，反而是整天整體脂肪與熱量的分配，因此，我一向強調的是「計算整體，而非恐懼單一食物」。在合理份量之下，選擇自己喜愛的食物，往往更符合實際生活需要。



不過，必須再次強調，美國的全民飲食建議並不是為糖尿病患者而設。對於糖尿病管理，現時美國糖尿病協會（ADA）仍然建議採用 Plate Method 作為基本飲食框架，並鼓勵患者尋求註冊營養師作個別化營養指導。糖尿病患者的飲食安排，必須同時考慮血糖反應、藥物或胰島素使用、心血管風險及個人生活模式，絕不能直接套用一般人口的飲食政策。

總結而言，這次美國飲食建議的改革，並不是要大家「多吃紅肉或全脂乳製品」，而是提醒我們重新回到整體飲食與食物本身的思考。對病友來說，建立一個以原型食物



為基礎、並符合個人需要與醫療建議的飲食模式，始終才是最長遠、最安全的做法。

認識

糖尿病

你是否高危一族？¹⁻³

肥胖人士

患高血脂

患高血壓

中年人士

有家族病史

曾患妊娠糖尿病

你有否以下徵狀：^{4,5}

經常口渴

感到飢餓

容易疲倦

皮膚痕癢

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

References: 1. Ismail L, et al. Comput Struct Biotechnol J. 2021;19:1759-1765. 2. Teufel F, et al. Lancet. 2021;398:259-268. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1779-1782. 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, 20 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852) 2588 2233 Fax: (852) 2587 0162 www.boehringer-ingelheim.com.hk
 此為宣傳品參考，並不能替代你的醫生的意見，亦不能對任何資料作出任何陳述或擔保。你不應依賴此內容，應和你的醫生方知適合你作此江堤的診斷。提供合適的治療及意見。

Life forward



2026 最新美國全民飲食建議

最新美國國民膳食指南剛於2026年1月7日推出，主張Eat Real Food，近日於各大網上媒體亦見不少支持及反對聲音。這個「倒轉版」食物金字塔究竟有什麼特別之處和建議重點項目，今次專題文章就讓我們一同剖析。

建議一：建議進食原型食物，而非超加工食物

超加工食物 (Ultra-processed foods) 泛指營養價值不高，而製作過程常添加不同類別的食物添加劑所製成之加工食品。這些食品往往缺乏維生素、礦物質、膳食纖維，另外亦含不少食物添加劑如人造色素、防腐劑、甜味劑、乳化劑、增味劑等。至於原型食物則指天然食物如蔬菜、水果、肉類、魚類、全脂乳製品、牛油、橄欖油、牛油果油、椰子油、全穀類、雞蛋、豆類等等。這些食物蘊含豐富的維生素、礦物質、蛋白質、膳食纖維、必須脂肪酸等。新膳食指南指出導致美國居民慢性疾病機率高出的主要元兇為「超加工食物」。



建議二：全穀類建議攝取量轉少，每天建議2-4份

其中一項較大的變化在於全穀類每天的建議攝取量。以每一份澱粉質含15克碳水化合物為例，2-4份則提供約30-60克碳水化合物。這個建議份量對於一般全穀類建議

攝入量而言實屬太少。是次改動亦建議美國居民避免所有精製碳水化合物。缺乏碳水化合物有機會增加低血糖、頭暈、能量指數下降、饑餓感、集中力下降、肌肉無力、乏力及增加酮體生成等。尤其對於糖友而言，必須加倍注意大量減少碳水化合物攝取所涉及的潛在副作用。



建議三：蛋白質建議攝入量提升至每公斤體重1.2-1.6克

過往一般蛋白質建議攝取量為每公斤體重0.8-1克，是次的變動則大大提升蛋白質攝入量至每公斤體重1.2-1.6克。是次飲食指南非常強調蛋白質的重要性，亦建議大眾每餐均需要攝取蛋白質。紅肉及全脂乳製品則建議進食，與過往食物金字塔強調減少飽和脂肪攝取有很大不同。筆者個人認為，飽和脂肪攝取過量始終對心血管健康不利，因此不建議任意進食而不顧份量，尤其對糖友而言更應額外注意攝入量。

建議四：建議每天3份全脂乳製品

是次指南反而建議居民攝取全脂乳製品，原因與全脂乳製品的加工度較低脂或脫脂乳製品低有關。低脂乳酪普遍含添加糖，如玉米糖漿，而低脂或脫脂牛奶則添加了



不同食物添加劑，常見包括乳化劑、穩定劑、調味劑、防腐劑，而過往研究則表明某些添加劑會導致「腸道微生態失去平衡」，從而影響健康。

建議五：建議食用果油而並非種籽油

是次建議選擇果油如橄欖油、牛油果油及椰子油等烹調油，而並非一般常用的種籽油如粟米油、葡萄籽油、芥花籽油、米糠油、葵花籽油及大豆油等。背後原因與種籽油一般含較高的奧米加6脂肪酸，攝取過量會增加體內發炎風險，而且加工程序較複雜，常以高溫及高壓處理種籽。

雖然是次的美國金字塔變動十分之大，但其實還有很多不肯定因素，不能一概而論。部份建議還涉及不少矛盾理論，必須按照個人身體狀況及飲食習慣而作出相應調節。



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。

forxiga
 糖適雅
 (dapagliflozin)

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

穩糖2合1 省錢又方便

快啲去問下醫生啦！



每日1粒
 長效穩糖又護腎¹



AstraZeneca
 阿斯利康

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

¹CMAJ 2019 October 15;191:E1128-35. 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及Xigduo XR安達釋™聯合關注血糖、心臟及腎臟健康人士服用。

糖適雅、FORXIGA及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，應事前諮詢醫生或藥劑師的專業意見及指示，並詳細閱讀。糖適雅、FORXIGA及Xigduo XR安達釋™藥物盒內的產品資料單張、糖適雅、FORXIGA及Xigduo XR安達釋™藥可斯利康集團公司之商標。查詢關於可斯利康產品的醫療資訊、報告藥物安全性及品質事件，可致電可斯利康集團公司之商標。

如有任何關於您的治療的疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢。糖適雅、FORXIGA及Xigduo XR安達釋™為香港衛生署註冊藥物。

HK-12328 06/10/2025

產品資訊



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



中醫食療湯水 - 紅肉與白肉

根據世界衛生組織，紅肉為未經加工的新鮮哺乳類動物肌肉，例如牛肉、豬肉、羊肉等，他們所含的肌紅蛋白普遍較高，所以被稱為紅肉。而白肉，普遍包括雞肉、家禽、貝類和魚類。

紅肉、白肉所含營養也有所差別，紅肉含有更多礦物質及維生素；白肉熱量較低，蘊含優質蛋白質，適合不同族群食用。



從中醫營養角度看，食物有寒、涼、平、溫、熱，五種性能分類，不同的食物有不同的性能及功效，視乎每人體質的強弱，利用食物性能的寒、涼、平、溫、熱來平衡身體陰陽，達到身體健康的目的，這就是中醫營養的精髓。

寒涼的食物：有滋陰、清熱、瀉火、涼血解毒的作用，如豬肉、魚、瓜類、蔬菜。

溫熱的食物：有溫經、助陽、活血、通絡、散寒的作用，如牛肉、雞肉、羊肉、姜、蔥等。

平和類的食物：不涼不熱、平補氣血、調節陰陽的作用，如燕窩、蟲草。

及鴨肉，彼此同是白肉，但從中醫營養角度，他們的食物性能及功能就完全不同，甚至相反。雞肉（黃雞）為甘、溫食材，能補中益氣，溫補脾胃，適合氣血兩虛、手術後或產後調理為適合。注意：除非身體非常虛弱（如做完大手術或產後耗氣耗血），否則不可長期飲用雞湯，以免身體過分燥火及臟腑積熱。鴨肉為味甘、鹹，性寒，能滋陰補腎、利水消腫。另外，經常用的豬瘦肉，則為甘、鹹、平（平中偏涼），有滋陰潤燥、養肝腎陰的功效，配合其他食材，適合一般都市人煲湯食用。素食者亦不用擔心，煲湯的肉類可轉用紅腰豆，有補血益氣、降糖消渴、增強免疫力的功效。



不同肉類湯水作參考

(1) 沙參百合湯

材料：北沙參80克、龍牙百合80克、玉竹50克、豬瘦肉250克

功效：滋陰潤燥、生津益氣

適用於：典型陰虛（水份不夠）、口乾津少、疲乏氣短者

(2) 響螺水鴨湯

材料：響螺頭300克、花膠100克、淮山80克生、蓮子80克、陳皮1角、水鴨1隻

功效：滋陰固腎、填精益髓

適用於：難眠易醒、手心足熱、性情急躁、心煩易怒人士

說到平時煲湯用紅肉及白肉，就要多點了解。如雞肉

**(3) 當歸生薑羊肉湯**

材料：當歸頭 25 克、生薑 50 克、羊肉 500 克、黃酒適量

功效：溫中益血、驅寒止痛

適用於：血虛怕冷、虛勞不足者或身體虛弱者

(4) 健體麥棗湯

材料：人蔘片 10 克、鹿茸片 6 克、紅棗八枚（去核）、淮山 15 克、杞子 10 克、鮮雞肉 250 克

功效：大補氣血、提神固本

適用於：氣血虧虛、精神不振、體弱勞損、免疫抵抗力下降者

注意：必須要在天氣比較寒冷才可吃，無高血壓、無膽固醇偏高可吃

**食物（肉類）功效表**

羊肉：味甘、性溫；益氣補虛、補腎壯陽

雞肉：味甘、性溫；溫中益氣、補精添髓

豬肉：味甘、鹹，性平；養陰補血、滋陰潤燥

牛肉：味甘、性平；補脾胃、益氣血、強筋骨

烏雞：味甘、性平；調理陰陽、補肝腎、益氣血

鴨肉：味甘、鹹，性寒；滋陰補腎、利水消腫、健脾補虛

鵪鶉：健脾消積、滋補肝腎

白鴿：益氣健脾，滋補肝腎

鯉魚：溫中驅寒、利水消腫

雞蛋：健脾和胃、驅寒熄風

兔肉：補中益氣、止渴

山斑魚：滋陰健脾、益氣提神

響螺頭：養陰固腎、健脾養胃

龜肉：滋陰補血、補腎健骨、降火止瀉

鮑魚：養血柔肝、滋陰清熱

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

PreDiabetes

糖尿病前期

若發現自己處於

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 (HbA _{1c})	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



活動花絮

2025年11月13-15日

一年一度糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華會在糖尿天使中心舉辦，現場展示不同健康教育資訊、糖尿風險檢測、糖尿病黃斑風險初步評估、無油煮食示範及各超值優惠產品等，大家都非常踴躍參與，多謝大家支持。

我們亦於網上發佈多條糖尿病教育視頻，讓市民大眾對糖尿病有更深的認識。



立即重溫

糖尿天使陪著你走2025 世界糖尿病日嘉年華會



鳴謝：



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.*

ASCENSIA
Diabetes Care

CC-20250905



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10月至2026年1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：



創意文化及創新科技展 香港會議展覽中心



世界糖尿病日 糖尿天使中心



元朗新生村鄉公所



新城財經投資博覽 2026 銅鑼灣富豪香港酒店



紅磡陽光廣場



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

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



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





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



© 2026 信諾環球版權所有


cigna
healthcare
信諾環球



活動花絮

Kammie與你齊控糖小組課堂於11月超額完成，相信大家對控制血糖已經充份了解。



2025年11月29日

Kammie 應香港大學賽馬會社區糖尿病預防計劃「減走糖尿」為參加「3日健康飲食餐單」得獎者示範無添加油魚香茄子，反應非常熱烈。



2025年12月27日 糖心行動

這個聖誕，糖尿天使主席 Susanna 連同義工 Christina 及成哥走到殘疾院舍，讓他們透過遊戲認識健康飲食及預防糖尿病等資訊，大家都玩得好開心。

* 此活動由阿斯利康全力支持



新城財經投資博覽 2026

2026年1月24日

銅鑼灣富豪香港酒店

胡依諾內分泌及糖尿專科醫生現場和大家分有贏有輸的健康投資

* 此活動由阿斯利康全力支持。



「關愛共融，樂活社區」無障礙體驗日

2026年1月31日

日於黃大仙廣場舉行，糖尿天使應香港傷殘協會邀請參與服務。



「減走糖尿」香港大學賽馬會社區糖尿病預防計劃成果分享會
2026年1月17日

於香港薄扶林沙宣道蒙民偉樓演講廳舉行，研究項目負責人何敏博士分享研究成果，糖尿天使顧問吳文琦運動及營養學家代表出席，並致送紀念品給成績優異的參加者。



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 **234**

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。



健康，真的令人好叻

Kammie Yu

在現實生活中，慢性病患者如何與自己相處？

今天中午吃過飯後，我感到一陣強烈的疲倦。那不是生病的不適，而是一種很單純、卻很真實的「眼瞓」。前一晚睡得不好，身體很誠實地向我發出休息的訊號，但作為一名糖尿病患者，我腦海立即浮現另一個聲音：剛吃完飯就去睡午覺，血糖一定會升高。多年來，我早已替自己訂下一條規矩——除非生病，否則不應該午睡。於是，我在「應該」與「好叻」之間反覆掙扎。最後，我選擇了休息，心裡甚至有一點放縱的念頭：血糖高就尤它高吧。但諷刺的是，正因為這份糾纏，當我躺在床上時，卻怎樣也睡不著。那一刻我很清楚，真正令人疲倦的，並不只是身體，而是長期與自己內心拉鋸的生活方式。



這種疲倦，其實是許多長期病患者每天都在承受的狀態。我們不是不知道什麼對健康有益，而是要在無數個生活細節中，不斷作出取捨與判斷。最近，美國最新

公布的全民健康飲食建議，再次引起大量討論與爭議。有專家大力提倡回歸原型食物，盡量避免加工食品；亦有人質疑，這樣的建議是否忽略了現代生活的現實。問題是，在眾多聲音之中，又有多少人，真的能長期做到？在今時今日的生活節奏下，我們是否真的有能力完全避開加工食品？



2026 美國全民飲食建議呼籲國民以原形食物取替加工食品，以減少不必要的糖、油、鹽和添加劑。

加工食品的出現，本身並非偶然。它是人類為了應付忙碌生活、保存食物、節省時間而產生的結果。冷凍蔬菜、即食食品、預先處理的食材，確實為不少人帶來實際的方便；但同時，高度加工、過量糖分與精製澱粉，亦與慢性疾病風險增加息息相關。問題並非「加工食品一定是敵人」，而是我們是否只能在「全然避免」與「毫無節制」之間二選一。現實往往介乎兩者之間，而這個灰色地帶，正是大多數人每天生活的真實寫照。

人類本來就會選擇自己喜歡的食物，以及感覺舒服、可持續的生活習慣。如果一種健康建議，必須長期



依靠強大的意志力才能維持，那麼它本身，對大多數人而言，都很難走得長遠。對於長期病患者來說，真正的挑戰並不是追求完美，而是如何在健康與現實之間找到平衡。我們需要的，不是更多「不能做」的清單，而是一套可以陪伴自己走十年、二十年的生活方式。



當我一路走來、陪伴無數病友的過程中，我愈來愈確定，也愈來愈想反覆強調一個我非常重要、也非常堅定的信念——「除了毒品，糖尿病其實沒有絕對不可吃的東西。」這句話並不是為了鼓勵放縱，更不是否定醫療或營養的重要性，而是想把大家從「非黑即白」的飲食恐懼中拉回現實。真正的關鍵，從來都不在於全面禁止，而是在於份量、配搭，以及進食的次序。當我們懂得選擇適合自己的份量，知道如何搭配蛋白質、脂肪與纖維，明白什麼時候吃、怎麼吃，食物就不再只是讓血糖失控的敵人，而是可以被好好管理、被理性看待的生活一部分。這不是隨便吃、亂吃，而是一種有意識、有方法、有界線的選擇。

我常跟病友說，糖尿病不是要人把人生的樂趣一刀切掉。如果每一餐都充滿恐懼、內疚和自責，如果吃東西前先責怪自己、吃完之後又懊悔不已，那樣的「控制」，很難走得長遠。真正能陪我們一輩子的，是能被長期實踐、身

心都承受得住的生活方式，而不是短期內看似完美、卻讓人筋疲力盡的嚴苛標準。學會在身體可以承受的範圍內，好好吃、好好生活，本身就是一種成熟的自律。它需要對自己誠實，也需要對現實保持尊重。

血糖管理不是比誰更忍得住，而是比誰更了解自己、也更願意為自己負責。當我們願意用理解取代責備，用策略取代恐懼，生活自然會變得穩定而踏實。我始終相信，健康不應該成為一種長期的心理壓力。它不該讓人活得像犯錯的罪人，也不該讓人覺得自己一輩子都在「撐」。唯有在人性、彈性與尊重現實的前提下，我們才能真正走得更穩、更遠，也才能讓糖尿病不再定義我們的人生，而只是我們人生的一部分。



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，成員之間互勵互勉。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





識食飯堂

生菜牛肉湯

材料：

牛肉 200g
生菜 500g
薑片 1片
滾水 800ml

做法：

1. 牛肉洗淨後切片，用鹽、胡椒粉醃製 15 分鐘。
2. 生菜洗淨後切細備用。
3. 鍋中放水煮滾後，加入所有材料，並放少許油，翻滾後加鹽調味即可。



田園咖哩雞

材料：

蜜糖豆 200g
去皮雞肫肉 400g
蒜蓉粒少許
蘑菇、甘筍少許
咖啡醬 2 湯匙
無添加糖椰漿 200ml

做法：

1. 蜜糖豆洗淨後，放入鍋中熱水略煮半分鐘，然後盛起過冷河備用。
2. 蘑菇、甘筍切細件備用。
3. 先將去皮雞肫肉洗淨瀝乾水份後切細，用鹽、胡椒粉、雞粉醃製 15 分鐘。
4. 將雞肫肉及蒜蓉粒放入鍋中煎至金黃色，放入咖啡醬、無添加糖椰漿及甘筍，上蓋煮至雞肉熟，再放入蘑菇、蜜糖豆略煮一分鐘，加鹽調味即成。



芽菜炒三絲

材料：

芽菜 500g
煙肉一片
甘筍一小條
急凍海參 200g

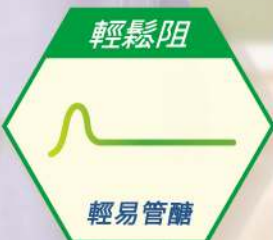
做法：

1. 急凍海參解凍後，放入滾水內並加幾滴酒及放薑片煮至翻滾，盛起並過冰水切絲備用。
2. 將甘筍、煙肉洗淨後切絲，消熱鍋後放少許油，先爆香煙肉絲，再加入海參絲及其他材料快炒 1 分鐘，放鹽調味即成。



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審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

¹DNJ=1-脫氧野尻糖素 ²糖=碳水化合物



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



GSK

我保護咗

你哋都

自己同家人
啦！



50歲或以上
長期病患係高危^{1*}

問吓醫生RSV疫苗及預防方法！

*糖尿病、心血管病或慢阻肺病

Reference 1: Melgar M, Roper L, Britton A, et al. Evidence to Recommendations Framework (ETR). RSV Vaccination in Adults Aged 50–59 Years, 60–74 Years, and 75 Years and Older. Centers for Disease Control and Prevention, 2025. <https://www.cdc.gov/acip/downloads/slides-2024-06-26-28/11-RSV-Adult-Melgar-Roper-Britton-508.pdf> Accessed October 2025.

©2025 葛蘭素史克集團或其授權人
NP-HK-VX-PSTR-250009 (12/2026)
Date of preparation: 10/2025



雪櫃保存蔬菜的正確方法

不少家庭都有這個經驗，蔬菜剛買回來時看起來新鮮翠綠，放進雪櫃後卻很快變軟、出水，甚至發黃腐爛。問題往往不在於雪櫃不夠冷，而是蔬菜的擺放與保存方式出了問題。只要掌握幾個簡單原則，便可以有效延長蔬菜的新鮮期，減少浪費。

蔬菜放入雪櫃前，先做好基本處理

蔬菜買回家後，不宜立即清洗，水分会加速蔬菜腐壞，應保持蔬菜乾爽，待烹調前才清洗。此外，應避免使用原有的塑膠袋直接存放，因為塑膠袋不透氣，容易積聚濕氣。建議做法是取走塑膠袋，用乾紙或廚房紙稍作包裹，再放入雪櫃。

雪櫃內部擺放方式，影響蔬菜壽命

雪櫃並非所有位置都適合放蔬菜，擺放方式亦相當重要。

1. 葉菜類（如菜心、生菜）宜直立放置，避免擠壓，並保持乾爽。
2. 根莖類（如紅蘿蔔、薯仔）不宜貼近雪櫃後方的水氣位置，以免受潮變壞。
3. 瓜果類（如青瓜、節瓜）可放於較穩定溫度的蔬果格，避免與葉菜混放。

同時，雪櫃不宜塞得過滿，需預留空間讓冷空氣流通，否則局部位置容易變壞。



為何有些蔬菜其實不適合放雪櫃？

並非所有蔬菜都適合低溫環境，部分蔬菜在雪櫃中反而會加速老化或影響口感。

不建議長期放入雪櫃的蔬菜包括：

- 番茄（低溫會影響風味及質感）
- 洋蔥（易受潮發霉）
- 薯仔（低溫會令澱粉轉化，影響味道）

這類蔬菜應放在陰涼、通風及避免陽光直射的位置即可。



先後次序，亦是保鮮關鍵

購買蔬菜後，應有基本的使用順序概念。一般而言，葉菜類應優先食用，其次是瓜果類，最後才是根莖類。有計劃地使用蔬菜，能有效減少放壞的情況。

保存蔬菜，並非單靠雪櫃的溫度。保持乾爽、分類擺放、避免過度低溫，才是延長蔬菜新鮮度的關鍵。需調整少量生活習慣，便可減少浪費，亦令日常煮食更輕鬆。



白衣服泛黃急救法

白衣服總是給人乾淨、清爽的感覺，但很多人都有同一個困擾——穿了一段時間後，白衣不是變灰，就是在領口、袖口慢慢泛黃。明明沒有弄髒，看起來卻舊舊的，最後只能默默把衣服收進衣櫃，甚至直接丟掉。其實，白衣泛黃不是洗不乾淨，而是很多時候洗錯了方法。



為什麼白衣服會泛黃？

- 汗水與皮脂長期殘留在纖維中
- 洗衣精沒有完全沖洗乾淨
- 長期使用漂白水，令布料老化
- 太陽直曬，造成纖維氧化
- 收納時受潮或不通風



正確的清洗方法

很多人一看到白衣泛黃，第一時間就想到漂白水，但漂白水只能短暫變白，卻會破壞纖維，令衣服更快變黃、變薄。

以下分享一個環保又實用的白衣泛黃急救法，不用漂白水，在家就能做到。

【白衣服泛黃急救法】

準備材料：

- 小蘇打粉
- 白醋
- 溫水（不超過 40°C）
- 洗衣盆

做法：

1. 洗衣盆加入溫水
2. 加入 2 湯匙小蘇打粉並攪拌
3. 再加入半杯白醋
4. 將泛黃白衣浸泡 30 - 60 分鐘
5. 之後用一般洗衣液清洗即可

洗完後，白衣會呈現自然、耐看的白，而不是刺眼的死白。



【白衣日常保養小習慣】

1. 白衣穿過就洗，避免汗漬累積
2. 白衣與深色衣物分開洗
3. 洗衣精不是越多越好，避免殘留
4. 避免長時間烈日直曬
5. 收納前一定要完全乾透

總結：

白衣不是不能白，而是要洗得對、養得好。不用漂白水，也能白得更久。

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，避免血液持續滲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

- 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！

想了解更多老年黃斑病變資訊
請瀏覽「好視成雙」教育網站
Careforvision.hk



想了解更多「眼內注射流程」
請瀏覽



本文資料均根據最新醫學研究，並不構成對醫生之意見。如有任何關於個人健康或有關治療之疑問，請諮詢您的醫生。
1. Fawcett, S. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://www.aao.org/eyebase/glossary/entry/anti-vascular-endothelial-growth-factor-inhibitors>
2. Hsu, S. M. et al. Fawcett: an investigational agent targeting the tyrosine kinase pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs. 2021; Mar;30(3):355-360. 3. Sahu, A. et al. Simultaneous Inhibition of Angiogenesis and Vascular Endothelial Growth Factor-A with Fawcett in Diabetic Macular Edema. IOCV (AAO) Phase 2 Randomized Trial. Ophthalmology. 2019; Aug;126(8):1335-1343. 4. Maw, G. Diabetic Macular Edema. Roman J of Ophthalmology. 2015;6(3):133-40. 5. Parmentier Phosphorylation Laser group. VEGF inhibition. 1995; 1978. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1978000/>
6. Rofa, P. Phosphorylation Therapy (POT).

Hui University Teaching Hospitals, HKU. 2018. Available from: <https://www.hku.hk/eye/clinical/ophthalmology/eyebase/entry/anti-vascular-endothelial-growth-factor-inhibitors>
7. Bessler, A. et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017; Sep; 27(2):59-64. Diabetic Macular Edema. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://www.aao.org/eyebase/glossary/entry/diabetic-macular-edema>
8. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://www.aao.org/eyebase/glossary/entry/diabetic-macular-edema>

© 2023 Roche Hong Kong Limited. All rights reserved.

Roche 香港有限公司
地址：香港中環皇后大道中214樓21樓
電話：(852) 2723-2623

此廣告乃根據最新醫學研究編寫，並不構成對醫生之意見。如有任何關於個人健康或有關治療之疑問，請諮詢您的醫生。



輕怡朱古力慕斯

食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

材料 (1 杯份量)

- Quickbury 無糖黑朱古力 1/2 排
- 無添加糖希臘乳酪 500g
- 脫脂牛奶 100ml
- 果仁碎少許

做法：

1. 將無糖朱古力放入微波爐或隔熱水坐溶。
2. 用電動攪拌器將希臘乳酪打至蓬鬆，慢慢加入牛奶繼續打，然後逐少加入已溶化的朱古力，攪拌至完全均勻。
3. 將混合好之朱古力及希臘乳酪分成六小杯，每杯上面可隨意加入果仁碎作裝飾，再放雪櫃冷藏 1 小時即成。



營養分析：(每 1 杯)

熱量：	83 卡路里
蛋白質：	9.2 克
脂肪：	2.2 克
碳水化合物：	6.6 克

袋鼠牌



低升糖白米

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。



不含麩質



非基因改造



不含添加劑及防腐劑



100% 澳洲種植優質大米



客戶服務熱線：(852) 2449 0998

f @ grfoodshk

粒粒皆靚米 碗碗都靚仔



高纖椰棗果仁棒

材料 (7 份量)

- 去核椰棗 60g
- 杏仁 (原顆) 90g
- 南瓜籽 40g
- 葵花籽 40g
- 亞麻籽 (整顆) 20g
- 水 1-2 湯匙 (幫助成型)
- 鹽 一小撮
- 肉桂粉 ½ 茶匙



食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

做法：

1. 椰棗以溫水浸泡 5 分鐘後瀝乾，用調理機打成細緻椰棗泥。
2. 杏仁、南瓜籽、葵花籽、亞麻籽放入調理機打碎或用手切碎。
3. 將椰棗泥、堅果籽碎、肉桂粉、鹽混合，視濕度加入 1-2 湯匙水，用手捏時能成團、不鬆散即可。
4. 將混合物鋪入鋪有烘焙紙的容器中，用力壓實，冷藏至少 2 小時取出切成條即成。

營養分析：(每 1 條)

熱量：	155 卡路里
蛋白質：	6 克
脂肪：	12 克 (以單元與多元不飽和脂肪酸為主)
碳水化合物：	5.5 克
膳食纖維：	4 克

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, 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



芽菜與大豆芽的營養價值

Kammie

在日常飲食中，「芽菜」是一種常見的蔬菜，無論是家常小炒、粉麵配菜，還是火鍋、便當，都經常見到它的身影。不少人都知道芽菜熱量低、份量感高，但對於它真正的營養價值，以及不同種類芽菜之間的差異，卻未必十分清楚。本文將集中介紹最常見的綠豆芽，並與大豆芽（黃豆芽）作比較，同時結合實際飲食經驗，說明芽菜在控糖飲食中的實用價值。



綠豆芽與大豆芽的分別

一般市面上所說的「芽菜」，大多是由綠豆發芽而成。綠豆在發芽過程中會吸收大量水分，體積迅速膨脹，同時把原本儲存在豆內的營養，用來支持幼芽生長。這個過程令芽菜變得更容易消化，纖維比例相對提高，但每100克所含的能量與營養密度，也會因水分增加而被稀釋。

以未烹調的綠豆芽計算，每100克大約含有碳水化合物5至6克，膳食纖維約1.8至2克，蛋白質約3克，熱量只有30卡路里左右。由於碳水化合物含量低，而且纖維佔有一定比例，整體升糖負荷相當低，對需要控制血糖的人士來說，是一種相當安全的蔬菜。不過需要留意的是，綠豆芽的蛋白質含量雖然存在，但並不足以作為主要蛋白質來源，仍需配合肉類、蛋類或豆製品。



除了碳水化合物、膳食纖維與少量蛋白質外，綠豆芽本身亦含有多種對身體有益的微量營養素。綠豆在發芽過程中，部分礦物質的生物可利用度會提高，例如

鉀、鎂與磷，這些礦物質有助於神經傳導、肌肉收縮及能量代謝。綠豆芽同時含有維生素C及少量葉酸，對細胞修復與造血功能亦有支持作用。由於發芽會降低部分抗營養因子的影響，綠豆芽一般比乾豆類更容易消化，對腸胃負擔較低。

至於大豆芽（常見為黃豆芽），外形通常比綠豆芽粗壯，豆頭較大，口感亦較結實。這是因為黃豆本身的蛋白質與脂肪含量遠高於綠豆，即使經過發芽，其營養密度仍然相對較高。以未烹調的黃豆芽計算，每100克約含有碳水化合物4至5克，膳食纖維約2至3克，而蛋白質可達5至6克，熱量約40至50卡路里。

大豆芽（黃豆芽）的營養特點與綠豆芽略有不同。由於黃豆本身蛋白質與植物化學物質含量較高，即使發芽後，大豆芽仍保留較多大豆異黃酮。異黃酮屬於植物性雌激素，與骨骼健康、心血管保護及更年期相關研究有一定關聯。此外，大豆芽的鈣、鐵與鎂含量亦普遍高於綠豆芽，因此在營養定位上，更接近「蔬菜中帶有功能性營養價值」的一類。

從營養角度比較，兩者最大的差異在於蛋白質含量。綠豆芽屬於「低能量、低蛋白、高體積」的蔬菜型食材，主要功能是增加飽足感、補充纖維及微量營養素；而大豆芽則較接近「蔬菜加少量蛋白質」的角色，對於希望在不增加太多肉類的情況下提升蛋白質攝取的人士，會更具優勢。

在實際應用上，芽菜的形態亦帶來額外好處。以我最近的飲食經驗為例，我常常將芽菜加入粉麵中一起煮作午餐，再配少量雞肉。由於芽菜不像其他蔬菜般是一棵一棵存在，而是會自然分散、纏繞在粉麵之間，結果是在每一啖粉麵中，都同時攝取到芽菜的纖維與少量蛋白質。從血糖反應觀察，這樣的進食方式比單純吃粉麵，升糖指數明顯較低。我相信原因在於每一口碳水化合物，都同步混合了纖維與蛋白質，令碳水吸收速度被進一步延緩，而不是只在餐前或餐後才攝取蔬菜。

總括而言，無論是綠豆芽還是大豆芽，兩者都屬於低碳水、低升糖風險的食材，但營養定位並不相同。若目標是增加蔬菜份量、降低整餐熱量與升糖速度，綠豆芽是一個非常實用的選擇；若同時希望稍微提升蛋白質攝取，大豆芽則更為合適。善用芽菜的特性，把它們與主食「拌在一起吃」，往往比單純計算食材更能帶來穩定血糖的效果。



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



營養標籤大比拼—餐包

(以每100g 計算)

營養分析:王焯盈營養學家

	HENLLAN 雜穀餐包	輕鬆食牌高蛋白輕碳軟麵包 (高纖低糖餐包)	麵包好好牌無添加法國發酵牛油餐包	Meadows 甜餐包	Meadows 提子餐包
產品					
熱量	248kcal 	285.7kcal	285kcal	329kcal	320kcal
蛋白質	11.6g	32g 	7.1g	9.8g	9.1g
總脂肪	3.6g 	12g	8.3g	10.1g	8.8g
飽和脂肪	0.6g 	3.43g	4.4g	3.2g	3g
碳水化合物	39.9g	7.57g 	44.9g	49.8g	50.9g
糖	3.1g	1.71g 	11g	6.5g	11.1g
鈉	348mg	244.3mg 	290.5mg	430mg	383mg
膳食纖維	-	9.7g 	0.2g	-	-
綜合推介					

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

Hismile 無糖珍寶珠牙膏 巧克力+香草口味

採用優質的成份，經典巧克力+香草 (Choco Vanilla) 口味，靈感來自著名的 Chupa Chups 棒棒糖甜點味道，刷牙也變得更有趣。

- 無糖巧克力+香草口味
- 不含 SLS 及 PEG，起泡溫和，刷牙更舒適
- Cruelty-Free，不進行動物測試
- 配方溫和，適合口腔較敏感或一般人作日常使用
- 素食人士適用
- 泰國製造



Lady Anna Cream 營養即食湯

Lady Anna Cream 營養即食湯結合營養與方便，即沖即飲的奶油濃湯配方，嚴選食材、不加味精與防腐劑，口味豐富又兼具健康元素，適合作為輕食營養補給選擇。

- 蟹湯、磨菇湯、什菜湯、菠菜湯四款口味
- 即沖即飲，無需烹調
- 高纖、低糖、低鈉(什菜及菠菜湯)
- 不含味精與防腐劑
- 不含膽固醇
- 含多種維生素



John West 即食吞拿魚 高纖大豆薯片

John West 即食吞拿魚皆採用優質金槍魚搭配特色調味醬汁，蛋白質含量高、飽滿多汁，低飽和脂肪、無人工色素、香料或防腐劑，方便用於烤馬鈴薯、沙拉或三明治增添風味。

- 烤乾番茄香草味和青檸黑胡椒味，共二款口味天然高蛋白
- 低飽和脂肪
- 低糖
- 不含人工色素、香料與防腐劑





	嘉頓小餐包	嘉頓甜餐包	嘉頓提子餐包	嘉頓牛奶餐包	孫東寶爆漿餐包
產品					
熱量	292kcal	289kcal	300kcal	292kcal	436kcal
蛋白質	12.2g	9.7g	8.6g	11.1g	6.3g
總脂肪	5.4g	4g	7.1g	6g	24.4g
飽和脂肪	2.4g	1.9g	3.2g	2.5g	13.8g
碳水化合物	48.7g	53.6g	50.5g	48.3g	48.1g
糖	6g	16.3g	24g	14.6g	16.3g
鈉	421mg	519mg	441mg	478mg	297mg
膳食纖維	-	-	-	-	-
綜合推介	最佳選擇				

麵包可說是繁忙香港人最方便的食物之一，其中餐包亦是常見的麵包種類。市面上的餐包因添加不同成分而呈現多樣化的口味，當中部分更加入了營養素，包括各種維生素、膳食纖維及蛋白質等。今次我們搜集了市面上多款餐包，其中以輕鬆食牌高蛋白輕碳軟麵包最為推薦。此款餐包的碳水化合物、糖分及鈉含量均為同類產品中最低，而且含有豐富的膳食纖維，有助糖友減緩血糖升幅及維持腸道健康。每個餐包的蛋白質含量約相當於三隻雞蛋，有助增加飽腹感、延緩碳水化合物吸收及預防肌肉流失。此外，該餐包採用天然代糖赤藻糖醇取代白砂糖，因此不會被人體吸收而影響血糖。值得注意的是，這款餐包的脂肪含量相對較高，但偶爾品嚐亦無大礙。一般而言，一個餐包的碳水化合物含量約為15至20克，適合作為下午茶小食或搭配主食。現時超市或連鎖麵包店的預先包裝麵包都印有營養標籤，糖友們可以根據個人需要而選擇合適的食用分量，以避免過量攝取。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費



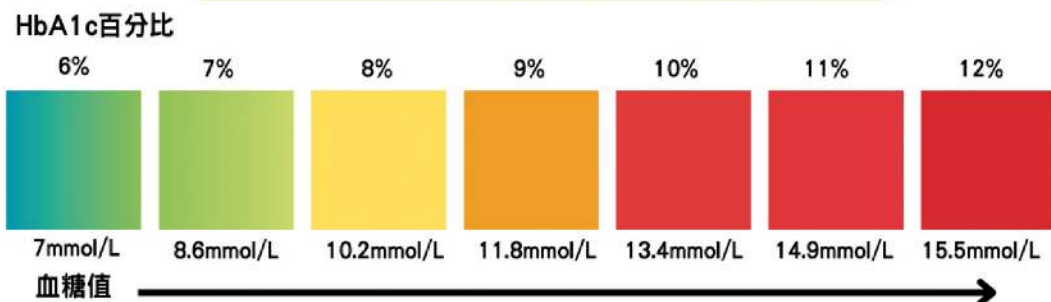
A1c 不一定越低越好！

Kammie

在糖尿病管理中，HbA1c（糖化血色素）一直被視為評估血糖控制的重要指標，不少患者在覆診時，最關心的就是 A1c 是否持續下降，甚至認為「越低越好」，然而，從醫學實務與長期管理的角度來看，這種理解其實過於單一，A1c 並不是一個越低就代表越健康的數字，而是一個需要放在整體健康與生活狀態中解讀的指標。

A1c 反映的是過去約兩至三個月的平均血糖情況，但它本身存在明顯限制。首先，A1c 無法顯示低血糖發生的頻率，也無法反映血糖波動的幅度。對於已確診糖尿病、並正在使用胰島素或部分口服降糖藥的患者而言，當 A1c 低於 6%，臨床上必須特別留意是否伴隨低血糖，包括夜間無感覺的低血糖。低血糖不僅影響日常精神與專注力，嚴重時更可能增加跌倒、心血管事件及意外風險。

HbA1c 糖化血色素與血糖值對照表



資料來源：美國糖尿病協會

此外，A1c 偏低亦未必完全等同血糖控制理想。若紅血球壽命縮短，例如某些貧血、慢性腎病、近期失血或輸血，都可能令 A1c 出現假性偏低的情況。因此，單憑 A1c 數字作為唯一判斷依據，容易忽略背後潛在的健康問題。

除了藥物與生理因素，飲食方式亦是解讀 A1c 時不可忽略的一環。在前期糖尿病或高風險族群中，若透過飲食調整與生活型態改善，將 A1c 控制在 5% 左右，確實可能代表代謝狀況改善。然而，若這個數字是建立在長期熱量攝取不足、過度限制碳水化合物或刻意減少進食次數之上，則需要特別警惕。這類控糖方式可能導致營養失衡、肌肉流失、體力下降，甚至影響免疫功能與整體健康。A1c 數字雖然下降，身體狀態卻未必同步改善。

這也是我在自身長期控糖過程中的深刻體會。以我超過四十年的血糖管理經驗來說，當 A1c 維持在約 6.5%



左右時，精神狀態、體力與日常生活表現最為理想。我亦曾嘗試將 A1c 控制在 6% 以下，但需要明顯減少碳水化合物攝取才能達成。當時雖然 A1c 數字更低，卻清楚感受到體力不及以往，說話與工作時亦較容易疲倦。這段經驗令我更加確信，過低的 A1c，未必代表最佳的身體狀態。

需要說明的是，以上屬於我個人的控糖經驗分享，並非國際指引或適用於所有人的標準。每位患者的理想 A1c 目標，仍應因年齡、病程、用藥狀況及生活型態而有所不同。

總結而言，A1c 是一個重要但有限的指標。真正理想的控糖目標，並非單一追求最低數字，而是在低血糖風險可控、營養攝取均衡和充足、精神與體力良好，且能長期維持的前提下，找到最適合自己的 A1c 範圍。對不少成人糖尿病患者而言，約 6.5% 往往是一個兼顧安全、功能與生活品質的平衡點。數字不必最低，但狀態必須最好。



HbA1c指標

正常：5.6%或以下

前期糖尿病：5.7-6.4%

確診糖尿病：6.5%或以上



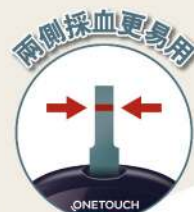
資料來源：美國糖尿病協會

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



血量少



*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.hkONETOUCH 客戶服務熱線
+(852) 2735 8262ONETOUCH 客戶服務專線
Whatsapp 6121 1151



公營醫療服務 - 全年收費上限



加強醫療保障是公營醫療收費改革重要的一環。由2026年1月1日起，醫院管理局（醫管局）於醫療費用減免機制外，建立第二層安全網，為合資格病人設立無需經濟審查的每年一萬港元公營醫療服務費用上限——「全年收費上限」。申請獲批後，該年度內病人將無需再支付任何「合資格醫療費用及收費」。新措施旨在幫助市民減輕一旦不幸患上突發重病或長期病而衍生的沉重醫療費用負擔。

全年收費上限的涵蓋範圍

合資格的公營醫療服務(包括但不限於)

住院服務



家庭醫學
門診服務



急症服務



標準藥物



日間醫院
日間程序



專科門診服務



病理科及
放射診斷服務



社區服務



申請資格：

所有符合資格人士

「符合資格人士」是指根據憲報，持有根據《人事登記條例》(第177章)所簽發香港身份證的人(但若該人士是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外)。此類別以外的人士將被定義為「非符合資格人士」。

有效期限

於2026年1月1日正式實施。每期為該年度的1月1日至12月31日，並於下一年度重新計算及接受申請。

常見問題

1. 我們如何查詢年度累計已繳付的合資格醫療費用？

病人可經醫管局流動應用程式 HA GO 醫院內的「一站式電子服務站」以及任何一間醫院繳費署查詢其累計已繳付的合資格醫療費用。

2. 當我已交的醫療費用達到上限一萬元時，該年度剩餘的醫療費用是否自動無需繳付？

「全年收費上限」的資格並不會自動獲得，即使病人累積的合資格醫療費用超過一萬元。符合申請資格的病人必須自行透過 HA Go 或前往任何一間醫院的繳費處提交申請。獲批的病人需於每次登記接受醫療服務前申報其資格，且經由系統核實，方可無需再支付任何合資格的醫療費用。請注意，年內病人須為合資格人士方可獲得「全年收費上限」的資格。

3. 處理申請需要多長時間及如何知道申請結果？

一般而言，醫管局處理申請需時大約14天。若申請需更多時間處理，初步回應會根據病人提交申請之方式，通過 HA Go 或以郵遞通知病人。同樣，申請的結果也會根據病人提交申請之方式通知病人。

了解更多：





會員信箱

醫院管理局於2026年1月1日起收費全面改革，新收費下對於糖尿病患者實際上有多少影響？那些項目需要收費？那些收費又多少？糖尿天使為大家去信醫院管理局查詢，得到以下回覆：

請問醫管局2026新收費制度下，下列常見糖尿病相關抽血檢查是否需要收費？

- 糖化血色素 (HbA1c)
- 空腹血糖
- 口服葡萄糖耐量測試 (OGTT)
- 血脂檢查 (包括膽固醇及三酸甘油酯)
- 肝功能及腎功能檢查
- 甲狀腺功能測試

醫院管理局回覆：

以上檢驗均屬基礎項目，毋須收費。醫生會按病人的臨床情況安排相應檢驗。如屬須收費項目，病人可參閱2026年1月1日生效的付款通知書以了解相關病理學檢驗的收費項目。

面見糖尿科護士或營養師是否需要收費？每次面見的一般時間長度約為多久？

醫院管理局回覆：

面見糖尿科專科護士或營養師服務

每次診症收費 250 元。

應診時間將視乎服務需求而定，糖尿科護士一般約為30至45分鐘，營養師一般約為30分鐘，每個診症的時間會視乎病人的病況而略有差異。

糖尿病併發症風險評估是否屬獨立收費項目？

糖尿病併發症風險評估屬糖尿科專科護士診所提供的服務之一，相關收費亦是每次診症 250 元。

由家庭醫學診所提供的風險評估及治理計劃遵循家庭醫學門診服務收費，即每次診症收費 150 元。



糖尿天使會員限定
兩盒免運！貨品可直送府上

查詢致電
3996 8969

MADE IN ITALY

X 100

胰島素針頭
33G 4mm

另設以下型號以供選擇：

33G 4mm	32G 4mm	32G 6mm	32G 8mm	31G 5mm
---------	---------	---------	---------	---------

註冊衛生署醫療儀器 編號：170134

更幼，更舒適
歡迎索取適用

Linx CGM
15天連續血糖監測
歡迎聯絡我們，了解更多

15天

Diben®
倍速定™

你的隨身營養專家

關注血糖營養品

新裝上市

- 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

意大利咖啡味
雲呢啡味

300千卡
15克蛋白質
高蛋白質
高單元不飽和脂肪酸

或有助穩定血糖
維持心臟健康

www.fresubin.com/hk
營養諮詢：(852) 2176 1912

源自德國 **第1** 醫學營養品
腸道營養專家

#根據2024年Insight Health GmbH NAV-CI市場數據

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。



會員申請表

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 ☐ 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

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

- 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。

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

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。

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6月30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



纖維樂
Optifibre 纖維粉 Fibre Powder

Contour
Existing 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

7653B (50紙)

7645B (25紙)

優惠條款及細則：

• 數量有限，送完即止。
• 優惠券有效期至2026年12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



CTP 20260203

Lady Anna

營養即食湯 \$10



凡購買**2包**營養即食湯均可作**\$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6月30日止



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6月30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



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6月30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



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6月30日止



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



意大利製造

送



RIGHTEST®
血糖機1部 + 血糖紙15張
註冊衛生醫療儀器 編號:300114

*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



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

50條裝

25條裝

優惠條款及細則：

• 數量有限，送完即止。此券優惠期至2026年6月30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 2026年3月至2026年7月

報名熱線：8106 1088

2026/003 《春日同行・控糖新起點》聚餐活動 2026

晚宴特色：

- 菜式由 Kammie 親自設計，把控糖，落實在每一道菜中。
- 這不只是一餐飯，而是一次控糖體驗。
- 春日相聚，大家一起走好控糖路

日期：2026年3月6日(星期五)

時間：晚上6:30 - 10:30(6:30招待8:00入席)

地點：嘉年華酒家(荔景邨荔景商場一樓)

收費：每位 \$400 每席\$4500(12位)

大小同價(兩歲以下同時不佔座位者除外)

歡迎會員與親朋一起參與

備註：



S2026/004 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：2026年3月28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：



2026/005 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：2026年4月16日(星期四)

時間：晚上7:30-8:30

應用程式：ZOOM

主持：Kammie Yu

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。

備註：



S2026/006 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4月25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。

備註：



S2026/007 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5月16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。

備註：



2026/008 19th 健康博覽 2026

日期：2026年6月12-14日(星期五，六，日)

時間：上午11:00-下午7:00

地點：香港會議展覽中心HALL 3FG

備註：糖尿天使會場展位位置及門票領取方式，請留意糖尿天使網頁及Facebook專頁的最新消息

19th
健康博覽
HEALTH EXPO 2026

2026/009 看清升糖指數的陷阱

升糖指數與控糖有什麼關係? 在日常選擇食物時又如何應用?

今堂會同大家一起深入了解。

日期：2026年6月20日(星期六)

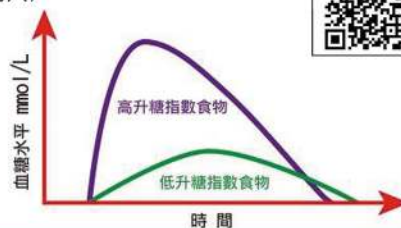
時間：下午2:30-3:30

地點：糖尿天使中心

主持：Kammie Yu

收費：\$30(只限會員)

備註：



2026/010 「50+博覽暨亞洲銀髮產品展」

日期：2026年7月3 - 5日(星期五，六，日)

時間：上午11:00 - 下午7:00

地點：香港會議展覽中心 展覽廳HALL 3FG

備註：糖尿天使會場展位位置及門票領取方式，請留意糖尿天使網頁及Facebook專頁的最新消息。



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

