

# 樂胰資訊

## 內分泌及糖尿病中心



養和醫院

HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和樂胰會

第二期 2007年4月

### 編者的話

《樂胰資訊》又與大家見面了。早前，養和樂胰會舉辦的專題講座及以健康飲食為主題的烹飪比賽，得到各會員踴躍的參與及支持，我們感到非常鼓舞及欣慰。尤其在烹飪比賽中，能觀賞各參賽者精湛的廚藝及品嚐各式各樣的佳餚，更令我們喜出望外。不少會員亦表示他們在這些活動中不但在認識糖尿病方面獲益良多，而且結識了一些新朋友，在控制血糖及飲食方面互相切磋及交流 --- 這正是樂胰會的目的。來年我們亦籌劃了一系列的講座及活動，希望各位繼續積極參與。

今期「醫藥新知」詳述一種即將在本港面世的口服降糖藥，而「產品新知」則介紹了一款新的血糖監察器。會員余太在「友胰心聲中」與我們分享她參加烹飪比賽的感受。「樂胰營地」及「有營廚房」繼續為大家帶來飲食方面的資訊及食譜。「樂胰新動向」羅列五月下旬的工作坊及下午茶聚會的資料及報名詳情，請大家留意及從速報名。



崔綺玲

崔綺玲醫生



## 二肽酶抑制劑 (DPP-4 inhibitor)

全港大約60萬糖尿病人中，超過97%患者屬於二型糖尿病。二型糖尿病的成因是由於身體內的胰島素分泌不足，或胰島素的功能未能完全發揮，導致肝臟釋放過多葡萄糖或進食後的血糖不能很快被貯存於體內各組織中(特別是肌肉、脂肪組織及肝臟)。現有的口服糖尿藥大致可分為三大類別：

- 一： 胰島素增敏劑：主要功能是增加胰島素的作用(即同等份量的胰島素在藥物協助下可對身體作出較大的作用)。常用的有二甲雙胍及格烈酮類藥物。
- 二： 刺激胰島素分泌劑：藥物透過直接刺激胰臟內的 $\beta$ -細胞，釋放更多的胰島素，常用的有黃胺尿素類藥物。
- 三：  $\alpha$ -糖苷酶抑制劑，可減低碳水化合物(即糖份)的消化及吸收速度，從而降低血糖。

至於二肽酶抑制劑 (DPP-4 inhibitor, 如Sitagliptin) 是一類嶄新的藥物去改善二型糖尿病人的血糖控制。二肽酶抑制劑能促進體內自然的腸促胰島素系統，從而影響胰臟裡的\* $\beta$ -細胞和\*\* $\alpha$ -細胞去調節血糖。二肽酶抑制劑只會在體內血糖升高時〔如進食後〕針對以下兩種機制，對血糖作出改善：

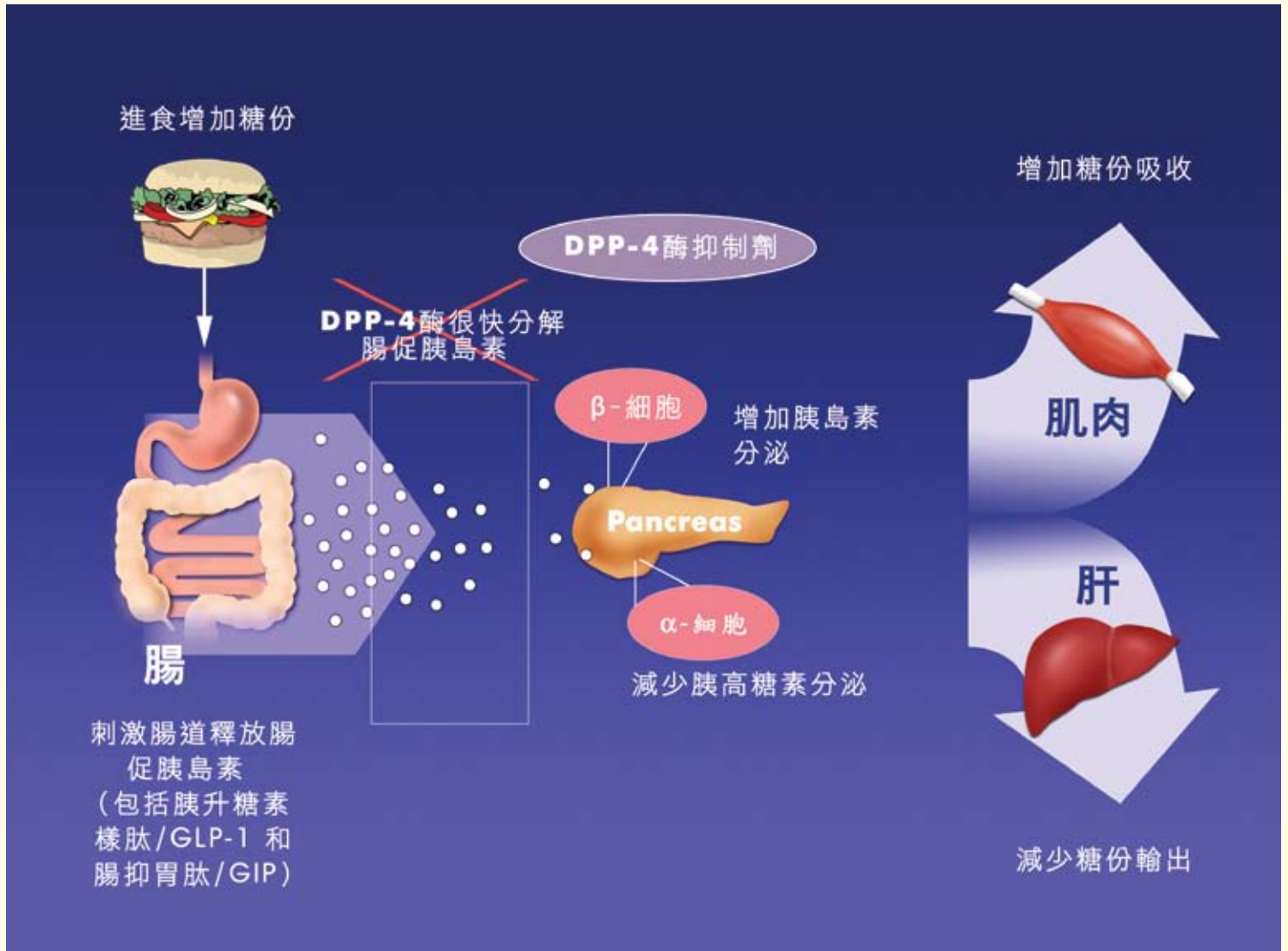
- 1) 因 $\beta$ -細胞受到破壞而引致胰島素分泌減少的情況，和
- 2) 因 $\alpha$ -細胞和 $\beta$ -細胞的功能不協調而引致肝臟不受控制地產生葡萄糖

這全新的藥物只會在血糖升高時才發揮它的功能，去增加胰島素分泌和減少胰高糖素的產生，故此，”低血糖”的機會大大得到改善。此外，二肽酶抑制劑可減慢食物從胃部進入小腸的速度，此作用亦可減慢糖份吸收，從而幫助降低血糖。最後在一些動物研究中，二肽酶初步被發現有促進 $\beta$ -細胞再生的功能。若能得到進一步明確證明，則對治療二型糖尿病有莫大的裨益。

\* $\beta$ -細胞：負責分泌胰島素，可降低血糖

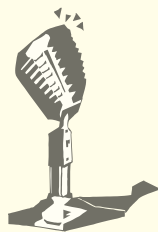
\*\* $\alpha$ -細胞：負責分泌胰升糖素(Glucagon) 可升高血糖





二肽 酶 抑制劑 功能 圖表





**李護士：** 余太，你好！首先恭喜你在本會主辦的樂「胰」樂「廚」新「煮」意烹飪比賽中得到季軍，你可否告訴我們有關你糖尿病的歷史嗎？

**余太：** 我是一個胰臟癌患者。大半年前身體開始感覺不適，吃不下咽，面色愈來愈黃；醫生最初以為是急性肝炎，個多月後黃疸仍不退，驗血報告顯示膽紅素很高。進一步掃描後，確診為胰臟癌，需要立刻動手術。發現胰臟癌當天是中秋節，翌日是假期，假期後第一日就做手術。慶幸的是，我遇到一位好醫生，醫術高明。十一個小時的手術，割出來的包括脾臟、胰臟、膽、一部份胃、十二指腸，每一樣都放在透明膠袋中用藥水浸著，再放在一個「大笊箕」中先給我丈夫看，我後來看見，不禁暗笑：「像街市買的大箕牛雜」。自此我就成為糖尿病人，每天要注射兩針胰島素。幸好，我所用的是筆型胰島素注射，非常方便。

**李護士：** 手術前，你是否很喜歡煮食？

**余太：** 是的。我本身是一位註冊護士，四十幾歲提早退休，成為全職家庭主婦。那時我就經常下廚，間中收看電視的烹飪節目，培養對烹飪的興趣。

**李護士：** 手術後，你怎樣處理你的飲食問題？

**余太：** 手術後，身體不再產生胰島素，要完全依賴胰島素注射。要把血糖維持在4-8度，初期遇上不少困難。胃口不好，飲食又要非常小心，因為切除胰臟及膽囊後，身體缺乏消化食物的酵素，食物不能油膩。所以，我非常遵從營養師的指導，每餐吃五湯匙飯、熟菜一碗及一手掌大份量的肉，血糖水平算是控制得不錯。但手術一個月後，我出現腸塞情況，故進食蔬菜時要特別小心，要把蔬菜煮得熟透。此外，由於我需要有不同的營養，於是買了很多烹飪書作參考。當我知道養和醫院有專為糖尿病者而設的樂胰會，我立即參加，希望認識一班糖尿病人，可以彼此交流心得。後來，知道有烹飪比賽就更加開心，希望藉此啟發我對煮食的靈感，能增加食慾並攝取不同營養。

**李護士：** 在這次烹飪比賽中，比賽前有營養師授課，講解糖尿病飲食，也有實習課堂親自烹調健康糖尿病飲食，其後才正式比賽，這樣的安排對你有沒有實際幫助？

**余太：** 當然很有幫助，看烹飪書只能看到重點，不及上堂聽書那麼深入。第一次，把食譜寄去參賽時，我還未上營養師的課，只知道煮食要少油、少鹽、少糖，但食物份量不懂得調較，聽課後學會了計算食物的份量及如何選擇食物，知道甚麼是碳水化合物、食物的升糖指數及每餐都要有蔬菜等，全部都與控制血糖有關。營養師講解清晰易明，令我獲益不淺。現在我的血糖控制得不錯，空腹血糖5-6度，餐後血糖10度以下。手術後初期的1-2個月，我不知道怎樣配搭食物，半夜經常血糖低，現在已經掌握到食物的份量，知道幾時要吃多些，幾時要吃少些，血糖控制較穩定，低血糖的情況已經很少出現。知道飲食的竅門後，我飲食的份量比以前還多。更開心的是比賽當日，我像是吃了一頓自助餐，因為我是糖尿病新丁，當評判試菜後，我就急不及待每一道菜都去試，吃完當晚我的血糖都是7度左右，因為我吃的食物全部都是健康菜譜。我當日學了很多道菜式，其他參賽者都很坦白、無私的教我，例如用代糖做的檸檬沙律汁、清雞湯浸豆腐，即使吃多了都不會令血糖升高。我現在都有學煮他們的菜式，也經常煮我得獎的菜式請朋友吃。

**李護士：** 真替你開心，你能學以致用，得獎除了帶來喜悅及成功感外，還令你明白到就算有糖尿病，只要吃得健康，就不怕血糖過高。其實糖尿病人也有很多選擇呢，飲食不用那麼公式化，餐餐如是，其實可以有更多新意，更享受生活。余太，你可否總結一下今次烹飪比賽中的得著？



**余太：** 我開心了許多，知識增加，人也積極了。在這烹飪比賽前，我只會焗菜，煮食時只牢記著幾個原則，少糖、少油，沒有很多花款。比賽後，我得到很多靈感，原來簡單的煮法，也能帶出食物的味道。現在我知道怎樣去選擇食物，就算我和朋友外出吃飯，血糖也不會太高。

**李護士：** 多謝你的分享，希望有更多同路人像你一樣學會怎樣選擇食物，享受食的樂趣，積極面對糖尿病。

## 樂胰新動向



# 糖尿併發知多D，及早預防話咁易！

## 糖尿病併發症預防遊樂日

專題講座：**糖尿眼病**

主講醫生：曾雁醫生

日期及時間：2007年5月26日(星期六) 下午2時至6時

程序：  
2:00 – 3:30 糖尿病補習班  
(由糖尿專科醫生、糖尿科護士、營養師教你控制血糖基本法)

3:30 – 4:30 **眼科專題講座**

4:30 – 6:00 **糖尿病併發症工作坊及下午茶自助餐**

- 以遊戲形式在不同攤位親身體驗糖尿病併發症及預防要訣

- 屆時另有專為糖尿病人而設的健康下午茶自助餐

地點：養和醫院四樓演講室

費用：全免

截止報名日期：2007年5月19日(星期六)

報名請電：2835 8676 或 2835 8683

名額有限，報名從速。歡迎攜同親友參加。





## 低升糖指數飲食 - 血糖救星？

最近逛逛超市，百貨公司及藥房，都會見到推銷員在推銷一些「低升糖指數，適合糖尿病患者」的小食。 甜甜的曲奇、朱古力、飲品均可吃又不會提升血糖？ 究竟它們是什麼？ 再者，亦有研究指出「低升糖指數飲食」與控制碳水化合物飲食均有助控制血糖，什麼是「低升糖指數飲食」？

## 什麼是升糖指數？

升糖指數是指食物經消化後，影響血糖上升快慢及幅度的數值。換言之，升糖指數低的食物，吃後血糖升幅相對較平穩；升糖指數高的食物，吃後會令血糖快速上升。了解升糖指數可助糖尿病人有更好的血糖控制，避免血糖大上大落，給身體帶來負擔。

## 升糖指數的計算方法

以下是計算食物升糖指數的方程式：

$$\text{升糖指數 (GI)} = \frac{\text{進食一種食物50克後2小時人體的血糖數值}}{\text{進食50克葡萄糖或白麵包後2小時的人體血糖數值}} \times 100$$

## 升糖指數的高低

	升糖指數（以葡萄糖作對照食物）
低升糖指數食物：	55或以下
中升糖指數食物：	56至69
高升糖指數食物：	70或以上

## 影響升糖指數的因素

食物的不同形態及所含的營養素，都會影響升糖指數：

碳水化合物含量	一般來說，食物中的碳水化合物含量越多，升糖指數越高。
碳水化合物種類	精製的碳水化合物如白麵包、麵粉、白飯、白砂糖會有較高的升糖指數。
纖維量	纖維量愈高，升糖指數愈低。
生熟程度	食物越熟，升糖指數越高。 熟透的生果也比未熟的有較高的升糖指數。
酸鹼值	酸鹼值較低的食物，升糖指數會相對較低。
脂肪量	脂肪量較高的食物，升糖指數會相對較低。
形態	稀爛或磨碎的食物表面面積較多，較易被消化及吸收，故有較高的升糖指數。

## 中國食物的升糖指數

	低升糖指數食物 升糖指數在55或以下	中升糖指數食物 升糖指數介乎56至69	高升糖指數食物 升糖指數在70或以上
五穀類	全蛋麵、蕎麥麵、粉絲、米粉、黑米、黑米粥、通心粉、藕粉	紅米飯、糙米飯、西米、烏冬、麥包、牛角包、Ryvita 麥餅	白飯、饅頭、油條、白飯、糯米飯、白麵包、燕麥片、梳打餅
早餐粟米片	全麥維 (All Bran)	提子麥維粟米片 (Raisin Bran)、Special K	可可米、卜卜米、Bran Flakes、粟米片、Shredded Wheat、Weetabix
根莖類蔬菜	魔芋、粟米、甘筍汁、蕃茄汁	蕃薯、芋頭、薯片	薯蓉、南瓜、焗薯、薯條
豆類及果仁類	黃豆、眉豆、雞心頭、豆腐、豆角、綠豆、扁豆、四季豆、腰果、花生	焗豆	
生果	蘋果、啤梨、布、橙、桃、提子、奇異果、沙田柚、雪梨、車厘子、柚子、士多啤梨、西梅乾	木瓜、芒果、提子乾、菠蘿、香蕉、蜜瓜、小紅莓汁	西瓜、荔枝、龍眼
奶類	低脂奶、脫脂奶、低脂乳酪		
糖及糖醇類	果糖、乳糖、木糖醇、艾素麥、麥芽糖醇、山梨醇	蔗糖、蜂蜜	葡萄糖、砂糖、麥芽糖

中國食物成份表2002

Joslin Diabetes Center 糖尿病健康指南

ESDA Glycemic Index



## 低升糖指數飲食 = 控制血糖又健康？

雖然低升糖指數食物對血糖影響較小，但不等於可以「任食」，因為升糖指數只以50克食物作計算，吃的份量不同亦會影響血糖升幅。再者，升糖指數只注重食物中的碳水化合物質量，而脂肪對身體的影響卻往往被忽略。

## 如何有效地運用升糖指數？

升糖指數概念若運用得宜，是一種可助從飲食控制血糖的方法，重點就是選纖維含量高及脂肪少的食物：

### 1. 了解日常的碳水化合物需要

使用升糖指數時，必需先知道自己日常的碳水化合物需要。因為低升糖指數食物吃多了仍可因為碳水化合物攝取量過多而導致血糖飆升。要知道自己需要多少碳水化合物，可請教我們的營養師。

下表列出一般成年人的建議碳水化合物攝取量。

	女士（低活動量）	女士（中至高活動量） 男士（高活動量）	男士（低至中活動量）
主餐	40 至 50克	50 至 60克	60 至 70克
小食	10 至 15克	15 至 20克	20 至 25克

\*此表只作參考之用，欲知更詳盡的飲食建議，請諮詢本院的營養師。

## 2. 多選高纖食物

部份科學研究指出，升糖指數能助控制血糖與的食物中的纖維質含量有莫大關連。再者，食物纖維對健康亦有多種益處，故選擇低升糖指數食物時，必以高纖食物為首選。

- a. 全麥麵包、紅米粥及五穀米等「優質」碳水化合物食物，含豐富纖維質，在消化道停留較久，身體吸收速度也慢，較精製的白麵包或白粥的GI低，更能穩定血糖，還有「飽肚」的好處。
- b. 中國人愛吃不同種類的豆，如黃豆及綠豆，它們正正含水溶性纖維。平日以豆類代替部份五穀，也是理想的低升糖指數食物。
- c. 在飲食中多加菜，使成爲一道低升糖指數的菜餚。 糖尿病人應每餐進食一碗菜或以上。

## 3. 小心食物脂肪

由於食物脂肪含量可影響升糖指數、高脂肪的食物如曲奇和全脂奶往往會有較低的升糖指數。這些食物雖然對血糖的影響較輕微，但仍會影響體重及心臟健康，不而多吃。

## 有「營」廚房



陳勁芝營養師

今期我們同大家分享「樂『胰』樂『廚』新『煮』意烹飪比賽的冠軍食譜，希望大家都可以享受入廚樂。想知道其它精彩參賽食譜，就要留意之後的樂胰會資訊。

### 樂廚組冠軍

第一組：

參賽者：黃應雄、趙妙儀



	魚樂笙輝	延年益壽
份量：	2人用	
材料：	龍脷柳 一條 竹筴 六條 西芹 二兩 紅蘿蔔 四兩 西蘭花 一小棵 秀珍菇 二兩 雞湯 一罐 雞蛋白 一只	雞胸肉 一塊（約4兩） 青椒、紅椒 各一個 粟米粒 一杯 松子 兩湯匙 奇異果 兩個 六福米 兩杯
調味料：	鹽半茶匙 生抽1/2茶匙 糖一茶匙 生粉一茶匙 古月粉少許	鹽半茶匙 生抽1茶匙 油半茶匙

### 烹調方法：

- 龍脷柳切薄片，加入鹽、糖及調味備用。
- 將竹筴、西芹、秀珍菇、紅蘿蔔切成條形，西蘭花切成細件，備用。
- 雞湯去肥油隔出，以慢火煮熟所有蔬菜。
- 將西芹、秀珍菇、紅蘿蔔條卷入龍脷柳片，套上竹筴。
- 放在碟上蒸大約十分鐘，取出隔水。
- 將煮熟的西蘭花伴碟，澆上蛋白獻上桌。
- 雞胸以調味料醃好，煎香，一半切片一半切粒備用。
- 六福米煮好待涼備用。
- 切開青椒、紅椒的頂部。
- 燒紅易潔窩，加入半茶匙油，放下雞胸粒粟米粒、一湯匙松子略炒，再加入六福米炒均。
- 然後釀入青椒或紅椒內，鋪上雞胸片灑上其餘松子。
- 放入預熱一百八十度的焗爐，焗八分鐘。取出以奇異果片伴碟上桌。

## 樂胰組冠軍

第六組：

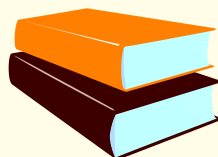
參賽者：林碧珠、鄭連克



	竹筴魚卷	五色飯																										
份量：	2人用																											
材料：	<table border="0"> <tr><td>竹筴</td><td>12條</td></tr> <tr><td>龍脷柳魚肉</td><td>100克</td></tr> <tr><td>舞茸菇，西芹，</td><td></td></tr> <tr><td>紅蘿白絲，黑木耳，</td><td></td></tr> <tr><td>五香豆腐乾</td><td>各少許</td></tr> <tr><td>南瓜</td><td>150克</td></tr> <tr><td>甜豆</td><td>12隻</td></tr> <tr><td>蝦</td><td>4隻</td></tr> </table>	竹筴	12條	龍脷柳魚肉	100克	舞茸菇，西芹，		紅蘿白絲，黑木耳，		五香豆腐乾	各少許	南瓜	150克	甜豆	12隻	蝦	4隻	<table border="0"> <tr><td>紅米，糙米，白米</td><td>各1/3杯</td></tr> <tr><td>棠菜</td><td>6兩</td></tr> <tr><td>瘦肉</td><td>4兩</td></tr> <tr><td>粟米粒</td><td>1/4杯</td></tr> <tr><td>南瓜粒</td><td>1/4杯</td></tr> </table>	紅米，糙米，白米	各1/3杯	棠菜	6兩	瘦肉	4兩	粟米粒	1/4杯	南瓜粒	1/4杯
竹筴	12條																											
龍脷柳魚肉	100克																											
舞茸菇，西芹，																												
紅蘿白絲，黑木耳，																												
五香豆腐乾	各少許																											
南瓜	150克																											
甜豆	12隻																											
蝦	4隻																											
紅米，糙米，白米	各1/3杯																											
棠菜	6兩																											
瘦肉	4兩																											
粟米粒	1/4杯																											
南瓜粒	1/4杯																											
芡汁：	<table border="0"> <tr><td>南瓜，生抽，鹽，</td><td></td></tr> <tr><td>胡椒粉，粟粉</td><td>少許</td></tr> <tr><td>水</td><td>適量</td></tr> <tr><td>橄欖油</td><td>半茶匙</td></tr> </table>	南瓜，生抽，鹽，		胡椒粉，粟粉	少許	水	適量	橄欖油	半茶匙	<table border="0"> <tr><td>鹽，生抽，生粉</td><td>少許</td></tr> <tr><td>橄欖油</td><td>1茶匙</td></tr> </table>	鹽，生抽，生粉	少許	橄欖油	1茶匙														
南瓜，生抽，鹽，																												
胡椒粉，粟粉	少許																											
水	適量																											
橄欖油	半茶匙																											
鹽，生抽，生粉	少許																											
橄欖油	1茶匙																											

### 烹調方法：

- 竹筴浸透，拖水後再用雞湯略煮。
- 魚及蝦放少許鹽、胡椒粉、粟粉醃15分鐘，煎香魚及蝦後切粒備用。
- 舞茸菇，西芹，紅蘿卜絲，豆肝，木耳，五香豆腐乾全部切粒炒熟。甜豆用水勺熟。
- 南瓜切細塊蒸熟再放入鑊內，加入獻汁料煮成糊狀。
- 把所有材料釀入竹筴內，以芹絲收口，隔水蒸片刻，和甜豆相隔放在碟上，淋上南瓜汁。
- 瘦肉切粒，放入調味料醃15分鐘，炒熟待用。
- 小棠菜用半茶匙油略炒。
- 把紅米，糙米先浸30分鐘後混合南瓜粒、粟米粒，放入飯煲中煮，在乾水前，加入瘦肉粒及小棠菜攪勻，再略煮片刻。



### 甚麼是黎明現象 (Dawn Phenomenon)?

黎明現象是晨早血糖升高，這是由於身體在睡眠期間產生的自然生理變化：在晨早3時至8時期間，身體自然會增加製造及分泌一些對胰島素產生對抗作用的賀爾蒙(Counter-regulatory hormones)，即腎上腺素(epinephrine)、生長賀爾蒙(growth hormone)及皮質醇(cortisol)，這些賀爾蒙會對抗身體內胰島素的作用，令胰島素降低效用，引致血糖升高。

## 產品新知



### 即時動態血糖監察系統

血糖水平的高低受著多種因素所影響，當中包括病情、飲食、運動、藥物及體內荷爾蒙分泌。有時縱使自我控制飲食及運動做得最好，血糖的波幅仍然很大，遇到這些情況時會令患者費解或擔心。

血糖波幅很大的病人，我們可以透過「即時動態血糖監察系統」測試來了解患者的血糖狀態。「即時動態血糖監察系統」(Continuous Glucose Monitoring System) 如手掌般大，方便患者佩帶在腰間。患者只需透過助針器，便可把細小而柔軟的探頭快速無痛地植入至人體腹部的皮下組織，並與監察器相連。糖尿病患者只需佩帶3天，感應器會自動在24小時內記錄多達288個血糖值。



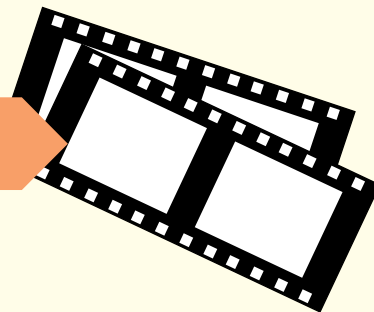
「即時動態血糖監察系統」會每隔五分鐘提供一次血糖讀數，當血糖大幅度偏離正常範圍，「即時動態血糖監察系統」會發出警報提示。

當掌握了血糖水平的詳細資料後，在進食後或睡眠時便可靈活地作出適當的調節，大大減低夜間血糖過低、黎明現象和進食後血糖過高的情況。透過「即時動態血糖監察系統」的信息，您便可更全面地了解自己的血糖狀態，幫助醫生制定最適合您的治療方法。

「即時動態血糖監察系統」的測試最適合有以下任何一種情況的糖尿病者施行：

- 血糖波幅很大
- HbA1c和臨床血糖狀況不相符
- 發生有症狀的或嚴重的低血糖
- 出現糖尿病併發症的症狀
- 需要很嚴格血糖控制(例如：準備懷孕或已懷孕的糖尿病患者，可以減少低血糖風險)





## 第一篇 養和樂胰會一歲生日啦！ 二零零六年十一月二十五日舉行

為慶祝養和樂胰會成立一周年，樂胰會在香港君悅酒店舉辦了下午茶自助餐，我們更邀請臨床心理學家陳乾元博士為當日主講嘉賓，當日的專題講座是「糖尿病之身心處方」。



陳博士為大家講解糖尿病與心理的關係，教導會員如何在日常生活中減壓、放鬆及克服心理障礙。



講座完畢，我們有切燒豬的儀式，之後大家享用美味又健康的下午茶自助餐，相信大家都有個愉快的下午。更希望日後有更多會員帶同家人及朋友參加活動，分享經驗。



## 第二篇

# 樂『胰』樂『廚』新『煮』意烹飪比賽

### 二零零七年二月四日舉行

養和醫院樂胰會與中電樂廚坊於本年二月四日舉辦了「樂『胰』樂『廚』新『煮』意烹飪比賽，邀請參加者透過創作和烹調營養均衡、富創意又美味的食譜，增加對控制和預防糖尿病，以及控制體重的認識，讓大家共享健康佳餚。養和樂胰會於二零零六年十二月至二零零七年一月期間為各參賽人士安排健康烹調及營養講座，募求令大家作最好的準備。



是次比賽分為「樂胰組」及「樂廚組」；故名思意，「樂胰組」之食譜均雖以控制血糖為原則，讓參賽者藉著參與能一同分享健康美味入廚樂。比賽反應熱烈，大會在眾多參賽者當中挑選出十一隊優異隊伍在二月四日進行總決賽，並於一月廿七日安排入選隊伍於中電樂廚坊作現場實習。



比賽當日，養和樂胰會很榮幸邀得本地兩位烹飪專家方任利莎女士及梁許安璞女士任主席評判。面對 衆多既有新意又乎合健康要求的新春佳餚，評判們均難以挑選。



戰況極之激烈，樂胰組的冠軍險勝亞軍0.5分。

比賽前，養和醫院內分泌及糖尿病專科楊紫芝醫生更為大家闡述有關香港人外出用膳與代謝綜合症風險之關係的調查結果。養和醫院的研究發現，平均每週晚餐外出用膳多於四次之男士，患代謝綜合症的風險比其他人士高兩倍半而女士則較容易患上高三酸甘油酯。



本院營養師陳勁芝指出，市民外出用膳時應多選擇魚類、雞胸肉、豆腐及蛋白等低脂肪蛋白質，減少吃多醬油及高脂肪食品，並多選蔬菜及避免飲高糖份飲品。

# 養和樂胰會 HKSH Diabetes Club



## 成立目的

- 透過定期提供糖尿病新資訊，加深患者及其家人對此病患之了解
- 舉辦小組、講座等活動，加強患者彼此以及與醫護人員小組間之溝通
- 彼此互勵互勉，互教互學，達到「醫護同行保平安，毋懼糖尿損健康」之目標

## 會員福利

- 糖尿飲食護理禮品及購物優惠
- 參加任何治療及護理計劃，均可獲折扣優惠
- 透過會訊及電郵形式定期獲得糖尿病新資訊
- 由糖尿科護士及營養師定期電話跟進健康狀況
- 參加定期之糖尿病小組活動及講座

入會費及首年年費：HK\$500

年費（第二年起）：HK\$300

內分泌及糖尿病中心  
養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 8683 / 2835 8676

傳真：2892 7513

電郵：diabetes@hksh.com

<http://www.hksh.com>

## Our Objectives

- To achieve the goal of "Stay Healthy with Diabetes, Be Smart, Take Charge!" by mutual help and continuous education
- To provide diabetes-related information regularly to people with diabetes and their families to enhance their understanding of this specific condition
- To create a better environment through various activities to enhance patient-patient, and patient-healthcare team communication

## Membership Benefits

- DM Nutrition and Care Gift Package
- Special discounts on all treatment programmes and services
- Regular newsletters and email alerts providing diabetes-related news and information
- Telephone follow-up on health condition by Diabetes Nurse and Dietitian
- Regular diabetes-related talks and activities

**Entrance and First-year Annual Fee : HK\$500**

**Annual Fee (from the second year) : HK\$300**

 : **2835 8683**