



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第九期 2012年 3月

樂胰
資訊

內分泌及
糖尿病中心

樂胰入廚
工作坊

日期：2012年4月21日（星期六）
時間：下午2時至5時30分
地點：銅鑼灣軒尼詩道555號東角中心
新翼 SOGO CLUB 16樓 Leisure Corner

想不想與一班樂胰會朋友一起製作滋味晚餐？

樂胰會將於2012年4月21日舉辦「樂胰入廚工作坊」。我們為各位精心挑選了4道美味菜式，讓大家一起學廚及分享心得。活動完畢後更可一同品嚐各款美食。

歡迎各位踴躍參加，並可邀請兩位親友出席！請於2012年4月14日（星期六）前回覆，並於活動前親臨本部或以郵寄支票方式付款*（支票抬頭請填：養和醫院）。

費用：每位 \$450（親友同價）

* 若報名後未能出席，恕不退款。

截止日期：2012年4月14日（星期六）

報名電話：2835 8676 或 2835 8683

下午2:00 登記

下午2:30 工作坊

一口和牛伴沙律 | 芝士野菌焗有機蕃茄
燒黑毛豬柳伴黑松露汁 | 亞歷山大焗雪山

下午4:30 享用美食

活動總結



回條

本人 _____ 會員/身份證號碼 _____ 欲參加養和樂胰會在2012年4月21日舉辦的「樂胰入廚工作坊」。我將與以下親友一同出席。

本人聯絡電話： _____

親友姓名：(1) _____ (2) _____

名額有限，
報名從速！

春回大地，樂胰資訊又與大家見面了。早前，樂胰會舉辦「世界糖尿日」專題講座及分享會，各會員踴躍參與，並提供許多寶貴意見，我們感到非常鼓舞及欣慰。

2012年是胰島素用於糖尿病治療的九十周年，胰島素對於治療一型糖尿病的功效是無可置疑的。近年有研究報告亦確定：及早使用胰島素，對治療二型糖尿病成效顯著。今期盧醫生將就大眾對胰島素注射的常見誤解作詳盡解釋。糖尿專科護士亦會為大家講解胰島素的種類、用途及副作用。營養師繼續為大家帶來飲食方面的資訊及貼士，今期的主題是大家都喜愛的食物—水果。本會將於四月下旬舉辦「樂胰入廚工作坊」，讓各會員一起學烹飪，交換心得，更可一同分享各款美食。名額有限，報名從速。詳情請參閱本刊內容。



胰島素注射的誤解

近年，陸續有研究報告指出，及早使用胰島素除有助控制血糖外，還可減低胰臟受損的機會，以至延緩病者需硬性接受胰島素注射的時間。然而，不少糖尿病患者對接受胰島素注射仍有所抗拒，甚至出現各種誤解。希望以下的解說有助減輕大家的疑慮，或糾正一些錯誤觀念。

誤解(一) 注射胰島素代表病情嚴重，很快會出現併發症，甚至有生命危險

糖尿病是由胰島素供求不足所導致，初期只需控制飲食便可予以控制。但隨著患病年期漸久，便需增加用藥。病者早期可用口服藥物控制，但到後期或需使用胰島素才能有效控制血糖。然而，注射胰島素並不會導致併發症。能否有效控制血糖，才是會否出現併發症的決定性因素。故此，各病友切勿誤會只需避免注射胰島素便能減少 / 避免出現併發症。

誤解(二) 胰島素注射容易令人「上癮」或產生「依賴」，導致需終身注射

是否需要終身注射胰島素，應視乎病者是否已到「硬性」 / 「必須」接受胰島素治療的程度。如果病者本身的胰臟已經失去分泌胰島素的能力，那必須終身使用胰島素，才能好好控制血糖。相反，在糖尿病初期，病人可選擇口服藥或胰島素去控制血糖，而兩者均能達致理想效果。可是，由於兩者均無法完全阻止胰臟的 β -細胞因老化而減少，故絕大部份病者的用藥量均會隨年紀而增加，最後均可能要「硬性」接受胰島素治療。但正如文章開首所言，最近有研究報告顯示，若及早使用胰島素，或可延緩 β -細胞老化之過程，從而推遲「硬性」接受胰島素注射的時間。

誤解(三) 注射胰島素極為疼痛及不方便（例如需存放在冰箱、不能旅遊等等）

隨著科技不斷發展及愈趨成熟，現時的注射針頭最幼為32G，直徑只有0.23毫米，較監察血糖的抽血針幼得多。很多病人一試之後，便發覺此擔憂純屬誤解。我保證打針的痛

楚遠比刺手指小。此外，許多病人認為在肚皮上注射會很痛。事實上，手指的痛覺神經較肚皮的敏感，故此疼痛感亦較強。另外，胰島素一經開始使用，只需放於室溫儲藏，避免陽光直射即可，保存期約為一個月；但未曾使用的胰島素則建議存放於2-8°C的冰箱內（存放雞蛋的冰格位置）。所以，注射胰島素人士可如常進行一般旅遊活動。

誤解(四) 注射胰島素會導致「標籤效應」或令朋友不安
社會上確實有些人對胰島素注射或糖尿病有不同程度的誤解，甚至有所歧視。可是，你總不能因為別人的無知而危害自己的身體健康。此外，隨著糖尿病漸趨普及，加上大眾對此病的認識不斷加深，我相信這情況很快便得以解決。

因此，各病友千萬不要一聽見打針，便把耳朵關起。病人應細心聆聽醫生和護士的建議及指示，踴躍發問或表達憂慮，並與家人及醫護人員一起討論。絕大部份病人都能利用胰島素有效控制糖尿病。



糖尿病全方位

李玲兒護士

胰島素治療

近數十年，社會穩定，物質富庶。都市生活容易令人飲食過量，運動減少，加上人口老化，導致二型糖尿病及前期糖尿病患者人數激增。

糖尿病是一種慢性疾病，而高血糖會影響全身各大小血管，可導致嚴重慢性併發症，如冠心病、中風、視網膜病變、腎衰竭、截肢等，不單影響患者的生活質素，縮短壽命，還會為家人帶來精神及經濟上的壓力，以及對政府醫療體系造成沉重負擔。

治療二型糖尿病的原則是調節飲食、適量運動和藥物治療。藥物治療分為口服降血糖藥和胰島素注射。雖然現時的口服降血糖藥已不斷改善，能針對胰臟、肝臟、腸胃等不同器官，以控制血糖水平。但注射胰島素能更直接及有效地補充人體胰島素水平，對控制血糖及預防或減少慢性併發症有莫大裨益。

近年多個國際醫學組織已修訂治療指引，進一步肯定及早使用胰島素針劑，有助控制血糖水平。以往傳統的治療方法是以單一藥物為主，並將劑量逐漸調至最高，仍然無效才轉用另一藥物。近年開發「合併療法」，即以不同藥性的糖尿病口服藥物及胰島素注射，合併作組合治療使用。合併治療的優點在於可從不同角度，針對性控制血糖。每類藥物的劑量既可減少，副作用亦隨之減低。

胰島素的用途

- 胰島素注射劑能補充體內所缺乏的胰島素，從而降低血糖，控制病情
- 由於胰島素是蛋白質，在胃中會受到破壞，故只能注射，不能口服



胰島素的種類

- 胰島素針劑可按提煉來源及製造方法分為三類：豬、牛及利用遺傳工程製造的人體胰島素
- 胰島素針劑亦可按藥效長短分為四類：短效、中效、長效以及混合型

a) 超短效及短效胰島素

- Novorapid (Insulin Aspart)
- Humalog (Insulin Lispro)
- Actrapid HM / Humulin R (Soluble Insulin)

b) 中效胰島素

- Protaphane HM / Humulin N (Isophane Insulin)

c) 長效胰島素

- Lantus (Insulin Glargine)
- Levemir (Insulin Detemir)

d) 混合型胰島素

- Mixtard 30 HM / Humulin 30 / 70 (30% Soluble Insulin 及 70% Isophane Insulin)
- NovoMix 30 (30% Insulin Aspart in soluble fraction 及 70% Insulin Aspart crystallized with Protamine)

使用胰島素之注意事項：

- Novorapid、Humalog、Actrapid HM、Humulin R、Lantus 及 Levemir：
 - 以上各項應為透明藥液；若變得混濁或變色，應立刻棄掉
- Protaphane HM、Humulin N及混合型胰島素：
 - 以上藥物正常應呈混濁狀態，使用前需先搖勻。若胰島素在掌心旋轉後呈不能消失的沉澱物、塊狀或粒狀固體，便不應使用
 - 瓶裝型胰島素要先在掌心內旋轉，搖勻後才使用；而筆芯型則應上下倒轉至少10次
 - 切勿大力搖動引致泡沫。此會導致無法準確地量度劑量

混合胰島素

- 若病人需自行混合胰島素，應先用針筒抽出短效胰島素，再用同一針筒抽出長效胰島素，然後注射。此可避免長效藥物混入短效藥瓶內

胰島素的副作用

- 低血糖為胰島素針劑最常見的副作用。其症狀包括頭痛、暈眩、嘔吐、發抖，視力模糊等。因此，使用胰島素針劑人士應隨身攜帶含糖食物（如橙汁、蜜糖、砂糖等）。若出現低血糖徵狀，應盡快服用



- 不斷重複在同一位置注射胰島素，可引致局部脂肪生長變化。因此應在同一部位的不同地方注射

儲存藥物須知

- 未開啟使用的胰島素，應存放在冰箱內（2-8°C），不可急凍。存於冰箱內之胰島素可保持藥效至盒上所示之有效日期
- 胰島素亦可存放於室溫中，但其藥效只可維持一個月，而且需放在陰涼處，避免陽光直接照射



Diabetes

胰島素的功能

胰島素是一種由胰臟分泌的荷爾蒙，作用是維持身體的血糖水平。人體在進食後，血液內的葡萄糖值便會升高，胰臟此時會釋放胰島素，使葡萄糖進入細胞，轉化成身體的能量或作儲存之用，藉此保持血糖水平在正常值 4-8 mmol/L。當體內胰島素分泌不足或胰島素未能發揮功能時，血液內葡萄糖便不能轉化為人體所需的能量，導致血糖增加，形成糖尿病。

胰島素治療

美國糖尿病協會（ADA）及歐洲糖尿病協會（EASD）於2008年頒布了新的糖尿病治療指引，提出糖尿病患者需要及早接受適當治療和控制糖化血紅素於理想範圍內（少於6.5%）的重要性。盡早接受胰島素治療，除了有助保留胰臟分泌胰島素的功能，還能減低出現併發症的機會。由此可見，胰島素治療對糖尿病患者的確是利多於弊的。



治療糖尿病的原則

糖尿病是一種慢性疾病，可透過：

- 1) 飲食調節
- 2) 適量運動
- 3) 藥物

以維持正常的血糖值，減少因血糖過高而引致併發症，如眼疾、腎病、心血管病變和神經系統病變。

運動方面

眾所周知，運動有益身心。向大家推介一種既簡單又安全，而且不會受天氣、環境影響而又有效的運動，就是原地踏步。原地急步行約15-20分鐘，會令心跳加快，但不算急速；令呼吸加深，但仍能說話；同時體溫亦會逐漸上升。持之以恆，每天進行30分鐘中等劇烈程度運動，可以促進身心健康，對心肝功能、血壓、血糖、血脂、膽固醇及情緒均有裨益。運動時應留意心跳率，不可過急，最高心跳率等於220減年齡。

運動劇烈程度可利用說話測試：

- 輕鬆程度：運動時仍能唱歌
- 中等程度：運動時仍能如常說話
- 劇烈程度：運動時呼吸會急促得不能如常說話

運動注意事項

1. 開始運動前，最好先請教醫生，以及作全面健康檢查
2. 選擇一項適合自己身體狀況的運動並持之以恆
3. 認識運動、食物及藥物對血糖水平的影響
4. 運動前後，作自我監察，留意血糖水平的變化
5. 運動前後，作適當的熱身和伸展運動，並保持平均呼吸
6. 隨身帶備糖果，以避免低血糖症
7. 避免在異常天氣下進行劇烈運動
8. 穿著適當鞋襪，以免腳部受傷



果然夠健康

進食蔬菜生果好處多。今期會為大家分析生果的好處，並比較不同水果的維他命C及纖維含量，讓大家挑選出自己的最愛種類，從今天起養成飯後或餐間一個生果的習慣。

維他命C主要來源

大部份生果含豐富維他命C，而維他命C是維持免疫力的重要元素。養成每日進食生果的飲食習慣，更可減少患傷風感冒的機會。

我們建議1至3歲兒童每天進食半份至一份水果；3至12歲兒童應每天進食一至兩份；12歲或以上兒童及成年人，應每天進食最少兩份生果，以補充足夠維他命C。成人每日需攝取75毫克維他命C，而大部份柑橘類水果，如橙、柑、西柚等，一個已含超過75毫克維他命C，足夠每日所需。

含高維他命C的水果包括番石榴、黑加侖子、奇異果、龍眼、木瓜、柚子、士多啤梨、橙、檸檬等，當中又以番石榴及黑加侖子最高，每100克含高達228毫克及181毫克維他命C。

每日兩生果 纖維一定足

攝取足夠纖維量可減低患大腸癌、心臟病及中風的機會。以每人每日需要25克纖維量計算，每日進食兩至四個生果就最理想。一般生果每個約含2至3克纖維，如能從水果中攝取10克纖維，再進食足夠蔬菜及高纖米飯（如紅米、糙米、麥米等），每日25克纖維量便容易達到。

水果中，以牛油果的纖維含量最高，每100克含6.7克纖維，一個便含約10克纖維；其次是番石榴及榴槤，每100克含3克以上纖維。

小心糖含量 甜果勿過量

水果含糖分，包括葡萄糖及蔗糖，才会有甜美味道。糖分含量高，熱量也相對較高。每克果糖可提供4卡路里。很多人

覺得水果健康，多吃不怕，但亦有減肥人士或糖尿病患者怕水果糖分高而減少進食。其實成年人每天應進食2至4份水果，而每份相等於含有約10克果糖的水果，如一個橙、一個蘋果、半隻香蕉、半個芒果、10粒提子、一杯西瓜、半杯木瓜、3粒荔枝或半杯鮮榨果汁。部份水果（如牛油果、椰子及榴槤等）脂肪含量較高，進食時應控制分量。每種生果各含不同營養素，最好每周進食多種生果，以達至均衡吸收。為方便計算，一份水果的分量約相等於半杯水，所以每日可進食1至2杯。

連皮吃 吸收更全面

大部份人吃生果時習慣去皮。其實果皮除含纖維外，部份更含豐富抗氧化元素，例如葡萄的白藜蘆醇（Resveratrol）主要在葡萄皮；而橙皮及其下的白皮層含橙皮苷，在近年的動物實驗中發現有降血壓及降膽固醇之效。因此，大家在進食水果時，不妨連皮進食，但緊記要徹底清洗乾淨，或選擇有機水果，減低殘餘農藥的風險。

去皮水果之纖維流失率

| | |
|---------|-----|
| 香梨 | 46% |
| 蜜梨 | 40% |
| 啤梨 | 33% |
| 蛇果（紅蘋果） | 29% |
| 青蘋果 | 29% |
| 富士蘋果 | 24% |

部份生果的維他命C及纖維含量

營養成份以100克計算

| 生果 | 維他命C (毫克) | 纖維 (克) | 糖分 (克) | 熱量 (卡路里) | 何謂一份? |
|----------|-----------|--------|--------|----------|--------|
| 番石榴 | 228 | 5.4 | 8.9 | 68 | 半個 (中) |
| 黑加侖子 | 181 | 4.5 | 15.4 | 63 | 半杯 |
| 奇異果 | 93 | 3 | 8 | 61 | 1個 |
| 龍眼 | 84 | 1.1 | 14 | 60 | 8粒 |
| 荔枝 | 72 | 1.3 | 15.2 | 66 | 3粒 |
| 木瓜 | 62 | 1.8 | 5.9 | 39 | 半杯 |
| 柚子 | 59 | 1.3 | 7.2 | 46 | 2件 |
| 士多啤梨 | 59 | 2 | 4.9 | 32 | 8粒 |
| 橙 | 53 | 2.4 | 9.4 | 47 | 1個 (細) |
| 檸檬 | 53 | 2.8 | 2.5 | 29 | 1個 |
| 菠蘿 | 36 | 1.4 | 9.3 | 48 | 半杯 |
| 楊桃 | 34 | 2.8 | 4 | 31 | 半個 (細) |
| 西柚 | 34 | 1.1 | 7 | 32 | 半個 |
| 芒果 | 28 | 1.8 | 14.8 | 65 | 半個 (細) |
| 柑 | 27 | 1.8 | 10.6 | 53 | 1個 |
| 榴槤 | 20 | 3.8 | 27 | 147 | 半粒 |
| 蓮霧 | 11 | 1 | 6.7 | 37 | 1個 |
| 牛油果 | 10 | 6.7 | 0.7 | 160 | 1/8個 |
| 罐頭菠蘿 | 9 | 1.3 | 14.3 | 60 | 2片 |
| 火龍果 | 9 | 1.7 | 7.6 | 61 | 半個 |
| 香蕉 | 9 | 2.6 | 12.2 | 89 | 半隻 |
| 西瓜 | 8 | 0.4 | 6.2 | 30 | 1杯 |
| 桃 | 7 | 1.5 | 8.4 | 39 | 1個 (細) |
| 啤梨 | 4 | 3 | 7.4 | 60 | 1個 (細) |
| 青蘋果 | 4 | 2.8 | 9.9 | 59 | 1個 (細) |
| 提子 | 3 | 3.8 | 14 | 68 | 10粒 |
| 香梨 | 3 | 2.6 | 7.1 | 58 | 1個 (細) |
| 蜜梨 | 3 | 2.5 | 5.8 | 49 | 1個 (細) |
| 蛇果 (紅蘋果) | 3 | 2.4 | 12 | 61 | 1個 (細) |
| 罐頭桃 | 3 | 2.2 | 17.6 | 77 | 2件 |
| 富士蘋果 | 2 | 1.7 | 11 | 58 | 半個 |

認清「果糖」好與壞

甚麼是果糖?

果糖是碳水化合物的一種，與葡萄糖一樣，屬單糖類。很多人一聽見果糖便會想起生果，亦以為果糖只來自生果，但其實果糖存於日常大部份甜食中。我們平日進食的碳水化合物可分為澱粉質、糖、糖醇及纖維四大類。「糖」一般是指能直接刺激舌頭上甜味蕾的碳水化合物，包括乳糖、麥芽糖、蔗糖、葡萄糖及果糖。一般蔗糖含葡萄糖及果糖，而澱粉質 (Starch) 由多個葡萄糖組成，不含果糖；糖醇及纖維亦不含果糖。

碳水化合物成份

| 碳水化合物種類 | 構造 | 主要食物來源 |
|-----------------|-----------|------------------------|
| 葡萄糖 (Glucose) | | 甜食、甜飲品、生果、果汁、蜜糖、添加糖食品等 |
| 果糖 (Fructose) | | 甜食、甜飲品、生果、果汁、蜜糖、添加糖食品等 |
| 半乳糖 (Galactose) | | 奶類食品 |
| 蔗糖 (Sucrose) | 葡萄糖 + 果糖 | 甜食、甜飲品、生果、果汁、蜜糖、添加糖食品等 |
| 麥芽糖 (Maltose) | 葡萄糖 + 葡萄糖 | 麥芽 |
| 乳糖 (Lactose) | 葡萄糖 + 半乳糖 | 奶類食品 |
| 澱粉質 (Starch) | 由多個葡萄糖組成 | 飯、麵、薯仔等主糧 |

果糖較適合糖尿病人?

很多人認為，果糖成份較天然，天然就自然較有益。這也是早二十年醫學界的想法。果糖的甜度很高，故加入較少量已可達到同一甜度，有助控制熱量。再加上果糖經進食後不會直接變成血葡萄糖，不會令血糖上升，屬低升糖指數食物 (升糖指數=23)。所以，食品製造商很多時候會將果糖加進食品中，以迎合糖尿病人的需要，並廣泛推銷為適合糖尿病人及肥胖人士食用。

可是，近年的科研對這天然單糖的功效唱着反調，研究亦不斷指出過量進食果糖對身體的負面影響。2008年，美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 的營養建議指出果糖攝取量對血脂的影響，並不建議在飲食中添加果糖。

In individuals with diabetes, fructose produces a lower postprandial glucose response when it replaces sucrose or starch in the diet; however, this benefit is tempered by concern that fructose may adversely affect plasma lipids (1). Therefore, the use of added fructose as a sweetening agent in the diabetic diet is not recommended. There is, however, no reason to recommend that people with diabetes avoid naturally occurring fructose in fruits, vegetables, and other foods. Fructose from these sources usually accounts for only 3–4% of energy intake.

Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes 2008
DIABETES CARE, VOLUME 31,
SUPPLEMENT 1, JANUARY, 2008 S61

不同糖類的甜度

| 糖類 | 甜度 |
|--------|-----------|
| 蔗糖 | 100 |
| 果糖 | 140 |
| 葡萄糖 | 50 - 80 |
| 一般玉米糖漿 | 50 |
| 高果糖漿 | 120 - 160 |
| 麥芽糖 | 30 - 50 |
| 半乳糖 | 32 |
| 乳糖 | 20 |
| 蜂蜜 | 97 |

果糖 — 飽肚感與肥胖

所有糖類包括果糖 (Fructose)、蔗糖 (Sucrose)、麥芽糖 (Maltose)、葡萄糖 (Glucose) 等與其他食物一樣，若進食過量，均可致肥。但除了熱量外，果糖絕不可與葡萄糖相提並論，因它們對食慾的影響大相逕庭。

我們進食後，大部份碳水化合物會經消化成葡萄糖，再由腸道吸收，成為血液中的葡萄糖，即血糖。血糖上升後，身體會分泌胰島素，而這時「瘦素 (Leptin)」(即飽滿感荷爾蒙) 會隨胰島素一起分泌出來，產生飽肚感，減低我們的食慾，停止進食。因此，我們在吃一頓後會不想再進食，其中是因為體內的Leptin水平較高。當我們睡眠不足，Leptin水平亦會較低，故經常睡眠不足的人食慾控制會較差，亦較容易肥胖。

果糖有別於葡萄糖，經吸收後不會刺激身體分泌胰島素及Leptin，故不會產生飽肚感。這亦是甜食一般不飽肚的

原因之一。此外，研究發現進食果糖後，體內的飢餓荷爾蒙 (Ghrelin) 會不受抑制，留在血液中的時間較長久，導致身體會不斷接收到飢餓訊息。

吃了果糖一方面會開胃，一方面又沒有飽肚感，在此情況下，我們便可能越吃越多了！

果糖與糖尿病

除果糖致肥論外，醫學科研更發現果糖與很多慢性病有關。糖類進入身體後不但會令身體快速獲得能量 (ATP)，部份亦會儲存為脂肪。葡萄糖是自體的主要能量格式，身體每一個細胞均可使用。果糖卻不同，絕大部份由肝臟處理，所以進食後幾乎全數進入肝臟。科研亦曾指出約有30%的果糖經攝取後，最後會在肝臟變成脂肪，增加脂肪肝風險！而這些脂肪正是三酸甘油酯。當其流進血液時，理應由脂肪細胞儲存，但由於果糖未能刺激胰島素分泌，令儲存速度減慢，導致三酸甘油酯留在血液時間較長。過往已有多項研究指出，過量攝取果糖會直接提升餐後三酸甘油酯，增加患上高三酸甘油酯有關疾病的風險。

此外，當肝臟處理果糖時，會迅速耗用人體的能量 (ATP)，間接產生尿酸。研究顯示，果糖會增加尿酸製造量，故果糖攝取量愈高，尿酸亦愈高，導致血尿酸水平上升，增加患上痛風症的風險。高尿酸可進一步損害肌肉對葡萄糖的攝取能力，引致高血糖及抗胰島素等問題。有研究指出，每天攝入大量果糖 (約250克)，一星期後便會出現抗胰島素的問題。

動物研究指經常攝取果糖會令接收及代謝果糖的肝臟酵素增加，亦在脂肪肝人士中發現有較多的處理果糖酵素，較快出現上述問題，幅度亦較大！

果糖從何而來?

很多為糖尿病人而設的食品，昔日都是加入果糖作甜味劑。近年發現果糖無法令身體分泌胰島素，雖然升糖指數低，亦

不會直接令血糖上升，但卻會影響食慾控制，導致多種健康問題。因此，美國糖尿病協會不建議使用，而生產商亦逐漸以其他甜味劑代替果糖。

一說到果糖，人們便紛紛指向提子、香蕉、西瓜等甜度較高的生果。果糖雖存於天然生果，但不代表我們需敬而遠之。事實上，從生果中得來的果糖只佔日常熱量的3至4%，加上其纖維及維他命是防病元素，只要我們進食得宜不過量 (即每日兩至三次，每次最多一個)，我們便能取其長而避其短。可是，若狂吃生果或飲果汁，胰島素、瘦素、三酸甘油酯、脂肪、尿酸等都會大受影響，必須小心留意！

再者，果糖主要來自蔗糖及高果糖漿，並非水果。以蔗糖為例，每兩克蔗糖便有一克是果糖。日常飲食中的桌糖、白糖、冰糖、黃糖、黑糖等均含蔗糖，所以每次吃糖時都會攝取一定分量的果糖。此外，製造甜品一般需用大量糖分，果糖含量遠比生果的高。一般加進食物的高果糖漿所含果糖及葡萄糖分別約為55%及42%，與蔗糖相若，但最近一項研究發現，汽水的高果糖漿含高達58-65%果糖。因此，避免進食含添加糖食品和飲料更為重要！

高果糖漿的種類

| | 果糖 | 葡萄 | 用途 |
|---------------------|-----|-----|-----------------------|
| HFCS-90% F90高果糖漿 | 90% | 10% | 主要用於混合F42高果糖漿及F55高果糖漿 |
| HFCS-55% F55高果糖漿 | 55% | 42% | 主要用於汽水及甜飲料 |
| HFCS-42% F42高果糖漿 | 42% | 53% | 主要用於甜飲料、加工食品、穀物和烘焙製品 |



所有糖 不宜多

果糖固然是構成健康問題的疑兇，但進食少量不會有太大影響。糖尿病患者應對添加在食物中的糖類份外留神，如高果糖玉米糖漿、果糖、蔗糖或麥芽糖等。病人經常會問：蜜糖是純天然製造，會否較適合進食？其實蜜糖的分子結構都是果糖、葡萄糖及蔗糖，故同樣不宜多吃。與其他糖類比較，果糖引發健康問題的風險較高、影響較快。可是，其他糖類如進食過量，同樣會出現此情況。

一般人士每日攝取的糖分應佔全日熱量的10%或以下，以2,000卡路里計算，即每日不多於50克糖 (約10茶匙糖)，糖尿病患者的攝取量應較低。這10茶匙不僅指於桌上添加的糖，還包括烹調時所用或包裝食物所含的糖分。因此，購買包裝食物時必須留意營養標籤。甜飲品的糖分亦需計算在內：一般餐廳飲料含2至3茶匙糖；一杯果汁含5至6茶匙糖；而一瓶500毫升的汽水則含12茶匙糖。蛋糕、雪糕、甜品更含大量糖分，應小心計算。總而言之，不論甚麼種類的糖，都不宜多吃。

日常食品的果糖、葡萄糖及蔗糖含量 (克)

| 食品 | 分量 | 果糖量 | 葡萄糖量 | 蔗糖量 | 果糖總量 (估值) * |
|----------------|----------|-------|-------|--------|-------------|
| 水果 | | | | | |
| 蘋果 | 1個中型 | 10.7 | 4.4 | 3.8 | 12.6 |
| 橙 | 1個中型 | 3.2 | 2.8 | 4.3 | 5.3 |
| 啤梨 | 1個中型 | 6.2 | 2.8 | 0.8 | 6.6 |
| 西柚 | 1個中型 | 2.2 | 2.0 | 4.3 | 4.3 |
| 柑 | 1個中型 | 1.8 | 1.6 | 4.6 | 4.1 |
| 提子 | 20粒 | 8.0 | 7.1 | 0.2 | 8.0 |
| 藍莓 | 半杯 | 3.7 | 3.6 | 0.1 | 3.7 |
| 車厘子 | 1杯 / 15粒 | 3.6 | 4.3 | 0.8 | 4.0 |
| 西瓜 (切粒) | 1杯 | 5.2 | 2.4 | 1.9 | 6.1 |
| 蜜瓜 (切粒) | 1杯 | 5.0 | 4.6 | 4.2 | 7.1 |
| 菠蘿 (切粒) | 1杯 | 3.5 | 2.9 | 9.9 | 8.4 |
| 果汁 | | | | | |
| 蘋果汁 | 250毫升 | 14.2 | 6.5 | 3.2 | 15.8 |
| 橙汁 | 250毫升 | 5.6 | 5.2 | 10.0 | 10.5 |
| 提子汁 | 250毫升 | 18.6 | 17.2 | 0.1 | 18.7 |
| 西柚汁 | 250毫升 | 5.8 | 5.3 | 11.6 | 11.6 |
| 紅石榴汁 | 1杯 | 15.9 | 15.6 | 0.0 | 15.9 |
| 甜品 / 飲料 | | | | | |
| 雪糕 | 半杯 | 0.0 | 0.0 | 18 | 9 |
| 雪葩 | 半杯 | 0.0 | 0.0 | 22.1 | 11.1 |
| 純乳酪 | 180毫升 | 0.0 | 0.0 | 22.7 | 11.4 |
| 可口可樂 | 330毫升 | 23.76 | 12.87 | 0 | 23.8 |
| 百事可樂 | 330毫升 | 24.42 | 12.87 | 0 | 24.4 |
| 雪碧 | 330毫升 | 21.78 | 12.21 | 0 | 21.8 |
| 運動飲品 | 500毫升 | 10.5 | 12 | 7.2 | 14.1 |
| 紙包檸檬茶 | 250毫升 | 14.75 | 10.75 | 0 | 14.8 |
| 紅牛 | 250毫升 | 4.75 | 9 | 12.775 | 11.1 |
| 糖類 | | | | | |
| 龍舌蘭糖漿 | 1湯匙 | 12.6 | 1.13 | 1.25 | 13.3 |
| 蜜糖 | 1湯匙 | 8.6 | 7.51 | 0.19 | 8.7 |
| F55高果糖漿 | 1湯匙 | 8.25 | 6.3 | 0 | 8.3 |
| 桌糖 | 1湯匙 | 0 | 0 | 12.57 | 6.3 |

* 果糖總量 = 果糖量 + (蔗糖量 × 0.5)

新加坡美食分享

新加坡是一個匯聚了大中華、馬來西亞及印度等各地文化的城市。近年來，這個小城市更成為港人短途旅遊的熱點。談到新加坡美食，熟食店及大排檔均是遊客及當地居民的首選。而我亦不例外，我逗留當地一週，每天除約見不同好友外，亦品嚐了很多闊別已久的美食。以下是我的新加坡地道美食推介，以及一些實際而可行的假日飲食建議及當地常見的菜式翻譯。

新加坡美食



中式： 黑胡椒炒蟹、肉骨茶、海南雞飯、福建炒蝦麵、
咖哩魚頭、板麵、咖央多士

馬來西亞：囉喏、椰漿飯、鯉魚包、沙嗲、加多加多

印度： 印度煎餅、薑拉茶

假日飲食建議

1. 購買小分量食物
2. 與親友分享美食
3. 愛吃黑胡椒炒蟹但又怕多汁的話，可要求蟹汁另上
4. 熟食店及大排檔經常售賣釀豆腐和雜菜飯，烹調方式及蔬菜任君選擇，例如釀豆腐可選上湯煨製，既可增加纖維量，亦有助平衡血糖
5. 多以白飯代替雞油及椰漿飯。若熟食店有「Healthy Choice Logo」標誌，表示此店有糙米 / 糙米粉等供應
6. 多喝清水，避免飲用高糖分飲料
7. 生果店在新加坡很常見，所售賣分量適中，是正餐之間的最佳小食

新加坡餐飲字典

| 食物名稱 | 中文翻譯 |
|--------------|------|
| Nasi | 白飯 |
| Mee | 麵 |
| Roti | 印度煎餅 |
| Ikan | 魚 |
| Ayam | 雞 |
| Lemak | 椰漿 |
| Goreng | 炒 |
| The-siu-dai | 奶茶少奶 |
| The-C-kosong | 奶茶走糖 |



樂胰同樂日 2011

養和樂胰會於2011年10月22日舉辦了「樂胰同樂日2011」，活動主題是「糖尿病與腎臟健康」。當日節目豐富，包括健康講座、大抽獎、有「營」廚房及血糖測試等。是次活動反應非常熱烈，超過200位會員及親友參與。

以下是當日的活動花絮。



腎臟內科專科醫生
黎嘉能醫生講解糖
尿病與腎病之關係



臨床醫療心理學家
馮淑敏博士與大家
分享「糖尿病患者的
壓力處理」

多名大抽獎幸運兒獲贈免費糖化血色素及小便微蛋白測試



註冊營養師陳勁芝和余思行即場教大家製作健康又美味的早餐和特飲



醫護人員當日更為在場人士提供免費血糖測試



糖尿病評估及併發症檢查計劃

病歷及身體檢查：

糖尿病專科醫生替患者作詳細檢查

化驗室檢查：

血球檢查

空腹血糖及糖化血色素

腎功能：尿素、肌酸酐、鈉、鉀

肝功能：總及直接膽紅素、谷草轉氨酶、谷丙轉氨酶、鹼性磷酸酶、丙種谷氨酰轉 酶

空腹血脂：總膽固醇、三酸甘油酯、高密度及低密度脂蛋白膽固醇

甲狀腺功能：促甲狀腺激素

尿液常規及微型白蛋白

心臟病風險因素：高敏C反應蛋白、高半胱氨酸

糖尿病控制的評估：

自我血糖監察記錄

低血糖記錄

糖化血色素報告

眼部檢查：

眼科醫生替患者作全面檢查

心臟檢查：

分析引致心臟病的危險因素

運動壓力測試

足部治療師進行足部檢查：

一般檢查

多普勒超音波足部血液循環檢查

十克單絲足部感覺神經測試

震動感知覺最低極限測試



腎臟檢查：

尿液微型白蛋白及肌酸酐比率

24小時尿液微型白蛋白及肌酸酐肅清

(由醫生決定)

其他檢查項目：

超音波檢查：肝、胰、膽囊、腎

X光：肺

營養評估及指導：

飲食習慣評估

營養師專業指導

教育：

糖尿病專科醫生建議

糖尿專科護士作有關的指導



其他相關檢查

如有需要，顧客可另加以下檢查項目（需額外費用）：

神經傳導及肌電圖檢查：

復康科專科醫生對患者的神經系統進行更詳細檢查

歡迎直接預約，或經醫生轉介

詳細報告將轉交主診 / 轉介醫生

費用：港幣七千五百元正

收費及檢查計劃如有更改，恕不另行通知

內分泌及糖尿病中心

養和醫院李樹培院一期十樓

電話：2835 8683 / 2835 8675

傳真：2892 7513

電郵：diabetes@hksh.com

<http://www.hksh.com>