



MaBelle 合辦

健康飲食預防糖尿病社區教育計劃

不再
荒
糖

前言

東華三院與MaBelle鑲飾有限公司自2004年開始建立合作伙伴關係，透過結合雙方的資源、經驗及智慧，開展各項社區教育計劃，去回應社會的需要，共同為香港市民創建一個健康愉快的社會，至今受惠人數已超過20多萬。在過去的五年中，合作的計劃包括：

- ❏ 「中風急救 - 黃金一小時」計劃 (2004)
- ❏ 「開懷每一天 - 婦女心理健康服務」計劃 (2004-2005)
- ❏ 「健康骨質 優美人生」預防骨質疏鬆症計劃 (2005)
- ❏ 「識飲識食好快『落』」預防高血壓健康飲食推廣計劃 (2006)
- ❏ 樂在潔「耆」居 - 婦女就業支援長者計劃 (2007-2008)
- ❏ 知「柏」有「法」 - 關注帕金森症社區教育計劃 (2009)

根據衛生署和政府統計署的數據顯示，本港的糖尿病患者數目已達70萬名，即約每10人當中便有1人患上糖尿病，而糖尿病亦於本港最常見致命疾病中位居第八位。此外，不良的飲食習慣、缺乏運動及身體過胖亦令糖尿病患者漸趨年輕化，故問題實在不容忽視。

有見及此，東華三院與MaBelle鑽飾有限公司攜手合作，本著「預防勝於治療」的信念，舉辦**不再「慌」糖-健康飲食預防糖尿病社區教育計劃**。計劃內容包括：

- ❏ 舉辦「不再『慌』糖」宣傳短片設計比賽，以提高年青人及社區人士對糖尿病的認識和關注
- ❏ 於各區安排大型的「不再『慌』糖」社區教育講座，邀請專業人士講解糖尿病的預防及處理方法
- ❏ 印製「不再『慌』糖」小冊子，派發予市民大眾

「不再『慌』糖」小冊子內容豐富，主要分為三部份：

- ❏ **「慌」糖風暴** 讓讀者能對糖尿病有正確的認識，並明白預防糖尿病的重要
- ❏ **糖不用、慌失失?** 介紹不同場合的飲食秘訣，以及各類食物糖份的計算方法，並解構食物標籤用語，讓糖尿病患者不會因患病而擔心不能享受美食，影響日常生活及社交
- ❏ **飲食不荒唐，生活怎「慌」糖?** 介紹由資深註冊營養師推介的健康餐單及由中醫師介紹的糖尿病食療，鼓勵讀者培養健康飲食習慣，建立「預防勝於治療」的態度，就不用常常擔心患上糖尿病

目錄

頁數

「慌」糖風暴

1

糖不用、慌失失？

7

飲食不荒唐，生活怎「慌」糖？

25

社區資源

38

A light blue silhouette of a human figure is centered in the background. The silhouette is filled with decorative elements: blue and white floral patterns, swirls, and circles. The overall color palette is light blue, white, and soft pastels.

「慌」糖風暴

糖尿病簡介

- ❏ 糖尿病(Diabetes Mellitus)是一種內分泌慢性疾病。由於胰臟未能分泌足夠的胰島素或身體未能有效地運用胰島素，從而影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖份便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。
- ❏ 在世界各地，糖尿病都是一個日益嚴重及越來越年輕化的公共衛生問題。以往糖尿病被認為是成年人和長者的疾病，但近年糖尿病患者中，較年輕的成年人及青少年的數目卻越來越多。根據國際糖尿病聯合會(International Diabetes Federation)估計，於二零零七年全球分別有2.46億年齡介乎20-79歲糖尿病患者，且數字將持續上升，估計到了二零二五年，患糖尿病的人數更會升至3.8億，而由於糖尿引致的死亡人數相信會更多，每年約有380萬成年人死於糖尿病的併發症，即每十秒鐘便有一人死於與糖尿病相關的疾病。
- ❏ 單看現時香港情況，就約有七十萬港人患糖尿病，即每十個人當中便有一人是病患者，數目亦有持續上升的趨勢。其主要原因是跟我們的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。
- ❏ 患有糖尿病對患者的生活甚受影響，典型的特徵是「三多一少」：多尿、多飲、多食、消瘦。其他症狀包括：氣力減少、四肢痠麻、腰背痛、頑固性腹瀉或便秘、全身瘙癢及視力減弱等。可怕之處在於它可引致多種嚴重的併發症，包括肺結核、尿道感染、霉菌感染等。長期的病患者更可能有血管的病變。對於病患者及其家人，所帶來的痛苦實在不少。而對於長者，因身體狀況一般較差，其影響及傷害便更大。因糖尿病而帶來的龐大醫療支出，亦成為政府必須關注的問題。

糖尿病の種類

糖尿病可分為一型及二型：

	一型糖尿病 (又稱胰島素倚賴型)	二型糖尿病 (又稱非胰島素倚賴型)
成因	<ul style="list-style-type: none">病因是製造胰島素的細胞受到破壞，因而不能製造足夠胰島素，引致血糖升高與遺傳及免疫系統因素有關	<ul style="list-style-type: none">病因是胰島素分泌較少，或身體對胰島素產生抗拒性與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動因素有關
患病人士	多為兒童及年青人	多為中年以上的人士 **在香港超過九成的糖尿病患者屬二型糖尿病患者
病情發展	發病一般較急	發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺
治療方法	需注射胰島素以控制血糖	二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥，甚至注射胰島素

胰島素是控制血糖的賀爾蒙，當我們進食時，胰臟就會分泌胰島素，它將血液內的糖份帶到身體各個器官內，提供能量或儲藏為肝醣和脂肪。若胰島素分泌失調，血液內的葡萄糖份便不能夠轉化成人體所需的能量，這些未被利用的葡萄糖份累積在血液內，就會導致血糖增加。胰島素分泌失調的成因包括遺傳、肥胖、年老、懷孕及胰臟病變等。

糖尿病的病徵

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。一般較常見的病徵包括：

- ❖ 小便頻密
- ❖ 容易疲倦
- ❖ 容易口渴
- ❖ 皮膚或陰部痕癢
- ❖ 容易肚餓、食量大增
- ❖ 視力模糊
- ❖ 體重驟降
- ❖ 傷口較難癒合

糖尿病的明顯特徵是「3多1少」：
多尿、多飲、多食及消瘦
大家要留意呀！



糖尿病的高危人士

- ❖ 遺傳：有直屬親人患有糖尿病，其得糖尿病的機會較一般人為高
- ❖ 肥胖：在香港，約有30%的人口超過正常體重；7%屬於肥胖，肥胖與糖尿病息息相關
- ❖ 40歲以上的中年人士
- ❖ 曾有妊娠性糖尿病史或曾產下超過四公斤嬰兒的女士
- ❖ 缺乏運動
- ❖ 患有高血壓及高血脂

如何診斷糖尿病

醫生會了解求診者的病歷史，評估出現的徵狀或併發症、高危因素等情況；並作一些簡單的檢查，包括量度身高、體重、血壓及驗小便等；並會進行驗血、檢測血糖及血脂等數值。

糖尿病的治療方法

至目前為止，在醫學上未能完全根治糖尿病，但可透過以下的方法來控制病情：

- ❖ 均衡飲食：保持標準體重，體重指標應維持在18.5–22.9之間，另外，女士的腰圍應少於31.5吋，男士的腰圍應少於35.4吋；同時要減少吃高脂肪食物如煎炸的、多醬汁及高糖食品如蛋糕、含糖果汁及甜品等；此外，亦要減少出外進食的次數。進食時亦可配合高纖維食物如糙米、蔬菜、水果、豆類，以減慢血糖上升，或參考低升糖指數食物，減低身體對胰島素的需要。

溫馨提示

體重指標 (Body Mass Index, 簡稱BMI), 是現時普遍用來界定體重是否標準的指標, $BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$ 。

- ❖ 適量運動：多做運動，保持活躍生活；用步行代替電梯及飯後多散步，既可促進血液循環，改善血管健康，又可增加身體對胰島素的敏感度。

溫馨提示

運動必須按患者的年齡、體重和生活習慣而進行，大部分的患者都應該保持每天運動的習慣，例如每天步行兩次，每次三十分鐘的快走運動，其他如游泳、體操、跑步等亦可。

做運動時必須防止低血糖的反應，方法有以下各種：

- ❖ 在運動前後及期間測量血糖
- ❖ 在進行劇烈運動前吃小食
- ❖ 在運動期間額外再吃小食
- ❖ 在進行預先計劃的運動前諮詢醫生建議

遲發性的低血糖甚為普遍，即運動後數小時才出現低血糖水平，並會遲至劇烈運動後數小時才出現，因此要多加監察血糖變化。

- ❏ 藥物治療：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

溫馨提示



患者要好好照顧自己、積極遵從健康的生活習慣、
定期覆診及驗血糖呀 !!

預防糖尿病

- ❏ 從小培養良好飲食習慣，採用低脂、低鹽、低糖、高纖維的飲食模式
- ❏ 多做運動，消耗熱量，增加身體對胰島素的敏感度，例如保持每週三次騎腳踏車、散步或游泳。在日常生活中，偶爾以騎腳踏車代替駕車或乘坐交通工具，或行樓梯而不乘搭電梯，藉以達到足夠的運動量
- ❏ 控制血糖、血脂肪和血壓
- ❏ 至少一年檢查眼睛一次
- ❏ 多做足部運動
- ❏ 經常檢查足部，預防足部受傷
- ❏ 預防尿道感染
- ❏ 早期偵測尿中的「微量白蛋白」，及早治療
- ❏ 高危人士要定時接受血糖檢查

A light blue silhouette of a human figure is centered in the background. The silhouette is filled with decorative elements: blue and white floral patterns, swirls, and circles. The overall aesthetic is clean and modern.

糖不用、

慌朱笑？

「大時大節看見別人可以大吃大喝，但自己甚麼都不可以吃，真是掃興！」

「節日食品不是高脂，便是高糖，即是甚麼都不可以吃啦！」

「只要食物標籤上顯示無糖之食品，便可隨意進食！」

「所有燒烤、自助餐、火鍋... 自始將會與我絕緣了，真慘！」

你有聽過糖尿病患者說以上的話嗎？這些都反映出他們在飲食方面的擔憂和感受。

在「糖不用、慌失失？」這部份中，我們會為大家介紹在不同節日及場合內，只需要配合健康的飲食模式，即使是糖尿病患者也可以享受美食。

以下讓我們先為大家介紹「升糖指數」及「食物換算表」。

升糖指數

患者可將食物中的糖份以10克為一單位，因應各人的身體需要、生活習慣及活動量的不同而進食不同的份量。而含糖份的食物包括五穀類、水果中的果糖及乳製品的乳糖。

除了糖的份量外，亦可參考升糖指數，升糖指數是指進食食物後的兩小時內血糖上升幅度的一個指標。低升糖指數食物令血糖上升速度較慢，減慢身體對胰島素的需要。食物包括未經過精煉的高纖食物如糙米、紅米；籽粒較大的如全個薯仔和新鮮水果皆屬低升糖指數食物，每餐應包括當中的最少一種，同時配合蔬菜及瘦肉（含蛋白質食物）進食，都能減慢血糖上升的速度。

建議多吃

五穀包、麥皮包、燕麥包

糙米、紅米、麥皮

避免烹調過度的米粉、
烏冬、麵、意粉、通粉

雜豆

薯仔、蕃薯、芋頭

高纖麥餅、全麥餅

新鮮全個水果（避免過熟）

健怡汽水、無糖綠茶、
無糖豆漿

減少進食

白麵包、白饅頭、豬仔包

白米、糯米

豆蓉

薯蓉、芋蓉

千層酥、消化餅、曲奇餅、
朱古力餅

果汁、罐頭水果

汽水、紙包飲品、葡萄適、
運動飲品、甜豆漿



食物換算表

糖尿食物換算表(以1份計算)

食物類別	碳水化合物	蛋白質	脂肪
五穀類	10克	1克	1克
水果類	10克	0克	0克
蔬菜類	5克	2克	0克
肉類	0克	7克	5克(肥肉)
	0克	7克	3克(瘦肉)
奶類	12克	8克	8克(全脂)
	12克	8克	0克(脫脂)
油類	0克	0克	5克

一份五穀類

白飯、紅米	1/5碗
粥	1/3碗
米粉	1/4碗(熟)
比得包	1/2個
方包	3/4片
粟米片	10克
通粉	1/3碗(熟)
薯仔	1/3個
蕃薯	1/3個
粟米	1/3杯
意粉	1/3碗(熟)
梳打餅	2片

一份蔬菜

菜心 / 通菜 / 生菜 / 白菜 / 枸杞	100克
青瓜	200克(生)
節瓜	100克(熟)
苦瓜	100克(熟)
冬菇	2隻
蘿蔔	1杯
南瓜	1碗

一份奶類

脫脂奶	1杯
淡奶	1/2杯
煉奶	1湯匙
無糖豆漿	1杯
乳酪	1杯

一份肉類

豆腐	1磚
瘦肉（豬肉 / 牛肉 / 雞肉）	1兩
蛋	1隻
魚	40克
芝士	1片

一份水果

橙 / 柑 / 雪梨 / 蘋果 / 啤梨	1個（細）或 1/2個（大）
奇異果	1個
布霖 / 西柚 / 番石榴	1/2個（大）
香蕉	1隻細或半隻大
車厘子 / 龍眼 / 士多啤梨	6-8粒（細）
提子	10粒（細）或 5粒（大）
西梅	2粒
沙田柚	2件
荔枝	3粒（大）
芒果（一邊淨肉）	1/3隻（中）
榴槤	1/2 粒雞蛋體積
西瓜	1/2碗
木瓜 / 蜜瓜 / 哈密瓜	1/4碗
乾果（杏甫乾 / 西梅乾）	3-4粒
鮮橙汁 / 蘋果汁 / 西柚汁	1/2杯

* 杯/碗：250毫升或8安士

食物	份量 (千卡)	熱量 (克)	碳水化合物	糖尿換算		
				五穀	肉類	油類
迷你蓮蓉月餅	1/4個	56	12	1份	1/2份	1/2份
潮州酥皮月餅 (23克)	1/8個	104	13	1份	1份	1/2份
冰皮月餅 (蛋黃)	1/4個 (45克)	158	19	2份	2份	1/2份
燒賣	2件	90	3.6	—	1/2份	1份
山竹牛肉	1件	95	1.1	—	1/2份	1份
蝦餃	3件	120	6	—	1/2份	1份
排骨	2粒	70	5.6	1份	1/2份	1份
潮州粉果	1件	115	5.8	1/2份	1份	1/2份
春卷	1件	135	12.8	1/2份	—	2份
蘿蔔糕	1件	70	11.6	1份	—	1/2份
芋頭糕	1件 (60克)	71	13.1	1份	—	1/2份
馬拉糕	1件 (25克)	80	11	1份	—	1/2份
奶黃包	1個	119	18	2份	—	1/2份
叉燒包	1個	95	13.8	1份	1/2份	1/2份
鹹肉糉	1隻 (135克)	325	53.2	5份	—	1份

溫馨提示



我們每天要進食足夠的糖份來避免因血糖過低而導致暈眩，亦要避免血糖過高以致影響器官。

節日篇

每個節日都有不同的美食，我們不單要留意食物的換算，還要謹記以下幾點，就不難選擇應節食品。

- ❏ 控制食物的份量和種類，並要定時定量
- ❏ 選擇低脂食物，如瘦肉、脫脂奶等，亦要留意含飽和脂肪食物，如酥餅、蛋糕、香腸及忌廉等；進食時，可配合適量的好脂肪(單元和復元不飽和脂肪酸)

單元不飽和脂肪酸	復元不飽和脂肪酸
橄欖	三文魚
牛油果	合桃
杏仁	亞麻子

- ❏ 選擇含高纖維食物，如糙米、紅米、麥皮和高纖麥餅，減慢血糖上升
- ❏ 選用低脂烹調方法如烤、焗、灼、蒸
- ❏ 減低鹽份
- ❏ 避免酒精飲品，以免令血糖大幅波動



農曆新年

在喜氣洋洋的農曆新年，大家一定想到各款各樣的美食和甜點，糖尿病患者的美食當前可怎樣選擇呢？

在各種年糕中，糖尿病患者較適合選擇蘿蔔糕、芋頭糕等澱粉質較高的咸點，並最好用蒸或微波爐的翻熱方法，避開醃製食物如臘肉、臘腸。此外，市面上售賣的蘿蔔糕及芋頭糕含較多鹽份，進食時不宜額外添加醬料。其他如椰汁年糕、馬蹄糕、黃金糕等含糖份年糕就要避免了，以免血糖急速上升。

同時亦不應進食笑口棗、油角、煎堆等屬高熱量的食物，可用米餅或原味爆谷代替。至於糖蓮子及糖冬瓜等食物，則正如其名含有大量的糖份，不宜食用；可用乾果(西梅乾、杏甫乾)及原味果仁代替，不過同樣要留意份量，避免吸入過量的果糖或脂肪。





材料：

粘米粉	250克
白蘿蔔	2斤半
粟米粒	1碗
蝦米、冬菇、瑤柱 (切粒備用)	各1兩
瘦肉	4兩
蒜蓉	1茶匙
芫茜、蔥粒	適量

調味料：

鹽	1/3茶匙
五香粉、胡椒粉	各1茶匙

做法：

1. 瘦肉切細粒，用鹽、五香粉及胡椒粉調味。
2. 燒熱鑊，用約一茶匙油爆香蒜蓉，再加入瘦肉、冬菇、蝦米及瑤柱快炒。
3. 蘿蔔洗淨去皮刨絲，慢火煮至蘿蔔絲轉成透明，加入粘米粉、粟米和(2)材料，攪勻。
4. 預先用半茶匙油抹糕盆底，然後將已拌好的蘿蔔糕料傾入，抹平表面，大火蒸 1.5-2小時。
5. 蒸好後的蘿蔔糕，立即灑上蔥粒、芫茜及胡椒粉。

食物換算 (每件)

五穀	1份
蔬菜	0.5份

端午節

市面上有各式各樣的糉子，究竟如何選擇才健康呢？

糉子一般都以糯米為基本材料，進食一隻中型糉就相當於一日的三份一熱量和超標的脂肪膽固醇。而豆沙蓉或蓮蓉皆含有極高糖份，會加快血糖上升速度。進食時再沾豉油或糖，會令糉子更加不健康。以這樣的份量和食法，對糖尿病患者是不宜的。

因此，患者在選購糉子時，不要單純看食物名稱，要細閱成份標籤；避免含腩肉、咸蛋、豆蓉、奶皇等高脂肪、高糖份的材料。應多選纖維高的食物如五穀糉、十豆糉或無餡的鹼水糉。進食份量亦要注意，應代替當日的五穀類以保持每天的份量，再配合蔬菜和水果一同進食。緊記進食時不要再沾上豉油或糖。

若自製糉子，可加入高纖材料，如麥米、黑糯米、眉豆或紅豆等，並用瑤柱、冬菇、蝦米及瘦肉來代替腩肉及咸蛋，以減低脂肪和膽固醇。另外，可用自製無糖豆沙蓉及南瓜蓉等餡料，避免用高糖的蓮蓉及豆蓉。

每隻糉子不建議包得太大，大約使用共三湯匙的材料就可以了，這樣可減低進食過量的機會。





材料 (40隻) :

糯米	2斤
麥米	1斤
開邊綠豆、眉豆、紅豆、蓮子	各半斤
蝦米、冬菇	適量
瘦肉	10兩
蒜蓉	1茶匙
糰葉	80片
水草	40條

調味料 :

鹽、五香粉、胡椒粉	適量
-----------	----

做法 :

1. 將麥米、眉豆及紅豆洗淨，加水浸一晚，隔去水份。
2. 將糯米、開邊綠豆、蓮子、冬菇及蝦米洗淨，加水浸一小時，隔去水份。
3. 將糰葉及水草洗淨，先浸水一小時，然後放進滾水多浸半小時，取出沖水及隔去水份。
4. 瘦肉可用適量的鹽、五香粉及胡椒粉調味，醃半小時。
5. 將冬菇及蝦米切成小粒。
6. 將鑊燒熱，用約一茶匙油爆香蒜蓉後，加入冬菇及蝦米粒快炒，放涼備用。
7. 用 2 片糰葉並將頭尾兩端剪去，交叉摺成一小三角頂部，加入共一湯匙的糯米、麥米及開邊綠豆，然後加入眉豆、紅豆、蓮子、冬菇及蝦米，再放上共一湯匙的糯米、麥米和開邊綠豆。
8. 把糰葉的另一端覆上，貼近糰邊按緊，然後將頭尾收好，用一條水草打圈包紮。
9. 燒熱水，水滾後放入糰子，煲大約一小時即成。

食物換算 (每隻)

五穀類	2份
蛋白質	0.5份



材料 (40隻) :

黑糯米	2斤
麥米	1斤
南瓜	1個
可煮代糖	適量
糰葉	80片
水草	40條

做法 :

1. 將黑糯米及麥米洗淨，加水浸一晚，隔去水份。
2. 南瓜洗淨，隔水蒸至軟身。用湯匙壓成蓉，可加入適量的代糖。
3. 將糰葉和水草洗淨，先浸水一小時，然後放進滾水多浸半小時，取出後沖水並隔去水份。
4. 用 2 片糰葉將頭尾兩端剪去，交叉摺成一小三角頂部，加入共一湯匙的黑糯米和麥米，然後加入 1 小件南瓜蓉，再放上共一湯匙的黑糯米和麥米。
5. 把糰葉的另一端覆上，貼近糰邊按緊，然後將頭尾收好，用一條水草打圈包紮。
6. 燒熱水，水滾後放入糰子，煲大約一小時即成。

食物換算 (每隻)

五穀類 2份

中秋節

月餅是中秋節少不了的食品，市面上款式繁多，你會如何選擇？

其實市面上的月餅，無論是傳統的或是新潮的，其糖份脂肪都較高，以一個淨蓮蓉月餅計算，已有6.5茶匙的油及10.5茶匙的糖。如果再加一隻咸蛋，膽固醇量已超出每日所需。而冰皮月餅的脂肪也不少，因為油是用作固定質地，再配合綠豆蓉、水果蓉等加糖餡料，對糖尿病人士絕對不宜。

市面上有很多月餅標榜為低糖或低脂，其脂肪或糖份只是較傳統的少，不等於適合糖尿病患者。因此患者最多是淺嚐幾口，每天進食不要多過四份一個月餅，同時要代替當日的穀類和油份，多吃蔬菜，並於其他膳食中多用湯麵和三文治(走牛油)代替，減少吸取油份。

除月餅外，時令水果也是中秋節的應節食品。楊桃、富有柿及沙田柚等新鮮水果都適合糖尿病患者。但由於水果含有果糖，多吃同樣會影響血糖，所以每日2份就足夠（份量可參考食物換算表）。而果汁和乾果含糖份較高，吃了要代替水果份量。



聖誕節/自助餐

在普天同慶的日子，有很多家庭都會以自助餐來慶祝，對於糖尿病患者，他們應怎樣選擇？

對於自助餐，很多人都抱著「怕蝕底」的心態，暴吃一頓，甚至於當日不吃早餐和午餐。這樣不但會增加腸胃負荷，還會影響血糖，而少吃一餐更會增加下一餐的食物份量和令脂肪吸收更多。因此不應暴飲暴食，食自助餐時的進食份量要與平時的差不多，亦要於另一餐吃得比較清淡，如選湯麵或三文治(走牛油)。同時每次取食物時應適可而止，不要過量而造成浪費。

美食當前，可先取沙律、蔬菜和五穀類食物，以增加飽肚感，避免進食過量，亦不應淋上大量的沙律醬，可用檸檬汁或醋代替。五穀類可選餐包、粟米粒、湯麵或白飯。肉類可取魚生、蟹腳及凍蝦等冷盤，不要選沙樂美腸、煙肉等高脂肪的醃製食物。熱葷要選擇瘦肉和避免醬汁，建議進食燒牛肉、火雞肉及蒸海鮮等。甜品方面，可選取豆腐花、涼粉(自行加上代糖或新鮮水果)、藍莓或士多啤梨等。各類的蛋糕及雪糕都含較多的糖和脂肪，因此不宜進食。飲品方面，可選花茶、檸水及健怡汽水，避免含糖或奶的飲品。此外，餐湯及糖水含較多鹽份、脂肪或糖份，會影響血糖，因此都不宜進食。



精明之選

少吃之選

頭盤及餐湯	
<ul style="list-style-type: none"> 📦 鮮果沙律（免沙律醬） 📦 雜菜沙律（多醋少油，或只加檸檬汁） 📦 魚生、蟹腳、凍蝦 	<ul style="list-style-type: none"> 📦 餐湯（高脂又脹肚） 📦 沙樂美腸、煙肉、火腿
五穀類	
<ul style="list-style-type: none"> 📦 不含醬汁的粟米粒或焗薯 📦 白飯 📦 湯米粉、麵 	<ul style="list-style-type: none"> 📦 薯條、薯餅 📦 湯河粉、油麵 📦 炒飯、炒麵
熱葷	
<ul style="list-style-type: none"> 📦 清蒸海魚、燒牛肉、火雞肉、灼菜 📦 盡量吃不同的肉類，份量要少，以瘦肉和走醬汁為佳 	<ul style="list-style-type: none"> 📦 用芝士或咖喱烹調的食物 📦 煎炒炸和椒鹽的食物 📦 炒菜或含醬汁的蔬菜
甜品及餐飲	
<ul style="list-style-type: none"> 📦 甜品：豆腐花、涼粉、新鮮水果如藍莓、紅莓、士多啤梨等 📦 餐飲：各類花茶、青檸梳打（走甜）、檸水（走甜）、健怡汽水 	<ul style="list-style-type: none"> 📦 甜品：任何蛋糕、雪糕 📦 餐飲：汽水、椰汁、酸梅湯、奶茶、咖啡及含酒精飲品

溫馨提示



自助餐小貼士：

- 📦 貴精不貴多，款式要多，適可而止。
- 📦 多選擇低脂而平日又少機會吃到的食物。

中式飲茶

閒時與朋友一盅兩件，實是一件樂事。那麼，甚麼點心適合糖尿病患者呢？

中式點心的脂肪和鹽份都頗高，如煎炸的春卷、高油份的流沙包、含半肥瘦肉的牛肉球、燒賣、鴨腳、鳳爪、高膽固醇的牛柏葉及魷魚；因此無論是糖尿病患者與否都應該少吃。不過，較理想的選擇會是蒸的咸包點如菜肉包和雞包；其他選擇包括海鮮類和素菜類點心如蝦餃、素菜餃及蒸鯪魚球；還有可選擇湯米粉、湯飯、白飯及灼菜(走油、走醬汁)，使每餐都可包含穀類、肉類和蔬菜類。由於點心已含有頗高的鹽份，進食時就不要添加醬汁和飲用湯汁。



火鍋

現在打邊爐不再局限在冬天了，無時無刻都有人上火鍋店，聚一聚，糖尿病患者又應該怎樣選擇呢？

其實患者在選擇食物上與其他人是無異的，同樣是採用低脂、低糖、低鹽及高纖的飲食模式。

先講湯底，應選擇比較低脂的湯底如清湯或皮蛋芫茜湯。避免用麻辣或沙嗲等湯底，因為它們含辣椒油或椰汁等高熱量材料。亦不適宜選用豬骨湯底，因近骨的位置較肥膩，用作烹調會將脂肪溶於水中，即使我們不喝湯，但食物放於湯底中亦會吸收油份。

進食食物的先後次序都是十分重要的。應先吃蔬菜和穀類，避免肉類的脂肪溶入湯中，令蔬菜和五穀類吸上油份。亦應選擇高纖的五穀類如芋絲、粟米及麥麵。蔬菜方面，可選擇較少吸油的多莖少葉蔬菜，如小棠菜及黃芽白，既能增加飽肚感，又可避免進食過量肉類，另外鮮豆腐亦是一個好選擇。

在選擇肉類方面，應以新鮮瘦肉為主，如魚塊、蝦、帶子、去皮的雞肉及瘦肉等。其次是選擇牛丸、白魚蛋或火腿等加工食品；而肥牛及腸仔等高脂肪食物就要避免了。進食時亦要少沾醬汁，因豉油及辣椒醬等皆屬高鹽高油的調味料，可用蒜蓉、新鮮辣椒及胡椒粉代替。

“健康之選”



“少吃之選”



燒烤

秋風起，與親戚朋友一同燒烤實是賞心樂事，糖尿病患者可以怎樣選擇燒烤食物？

我們要留意每日所需的食物份量，先選擇五穀類及蔬菜，以增加飽肚感而避免過量進食，而肉類可選擇海鮮及瘦肉等新鮮材料。

五穀類：薯仔、蕃薯、芋頭、粟米、麥方包

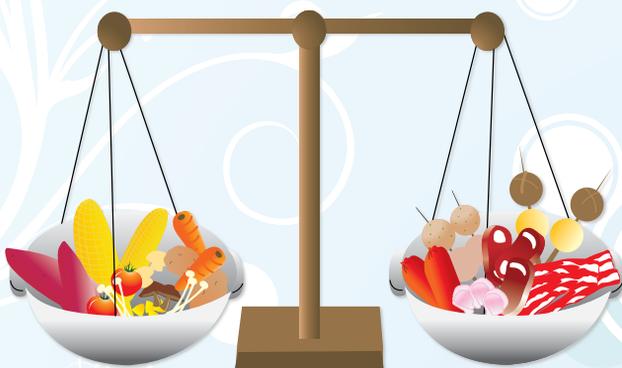
蔬 菜：生菜、蕃茄、青瓜、西蘭花、磨菇、金菇、鮮冬菇、洋蔥及青椒（用錫紙包）

肉 類：蝦、大眼雞魚、秋刀魚、帶子、瘦肉、去皮雞肉、瘦牛排、豬排，其次是醃製食物如牛丸、魚蛋、火腿

水 果：可配搭新鮮水果，如提子、蘋果及士多啤梨，避免果汁和乾果

飲 品：清水或無糖飲品（涼茶、綠茶及健怡汽水）

在準備食物時，要留意份量和人數，不至於浪費或需要過量進食，避免一切高熱量食物如雞翼及香腸。在醃製時可用新鮮調味料（檸檬汁、陳皮、胡椒粉、鮮辣椒），以減低醬汁中的鹽份和油份，更不應將牛油、全脂沙律醬放進蔬菜或粟米中。記緊要切去肉上的油脂，既可減少油份，同時減低燒烤時製造出致癌物質。進食時，不要沾上蜜糖、辣椒醬等含卡路里及鹽份的食物，以保持食物的鮮味。



The background features a light blue silhouette of a human figure from the chest up, facing forward. The silhouette is filled with a pattern of decorative elements: blue and white swirling floral motifs, and various sized circles in shades of blue, white, and green. The overall aesthetic is clean and modern.

飲食不荒唐，
生活怎「慌」糖？

食物標籤

糖尿病患者可透過食物標籤來選擇合適自己的食物。

食用份量(Serving Size)

留意1次食用份量為多少，例如：半罐、5片或1條。

碳水化合物

總碳水化合物要以10克為一份，按照進食份量作出換算，而總碳水化合物亦包括天然和添加的糖。要選擇一個較低糖的食物，最好佔總碳水化合物不多於30%。常見的含糖字眼包括葡萄糖、乳糖、果糖、蔗糖、白砂糖及麥芽糖。

脂肪

應以越少越好為原則，特別是飽和脂肪，要選擇低脂食物，每100克的食用份量，應少於3克脂肪。

鹽份

選擇較低鹽的食物，每次進食最好不多於240毫克。

纖維

以較多的為佳，成人每日需要25-30克纖維。

成分

成分排序比例由多到少，排在最先的代表材料比例佔最多，因此如果有油或糖排在最先的三位，代表所佔份量較多，是一個不理想的選擇。

標籤用語

標籤	解釋	建議
無糖 Sugar free	每100克食物含少於0.5克糖	適宜食用，要留意脂肪含量
低糖 Low sugar	每100克食物含少於5克糖	不宜過量食用
無添加糖 No added sugar	沒有額外添加糖，但食物本身含天然糖	不宜過量食用
選用蔗糖 Use sucrose	食物用蔗糖代替其他糖類	不宜過量食用
低脂 Low fat	每100克食物含少於3克脂肪	適宜食用，要留意糖份含量
脫脂 No fat	每100克食物含少於0.5克脂肪	適宜食用，要留意糖份含量
輕怡 Lite 或 Light	可代表食物的重量或脂肪含量	要細看標籤，閱讀脂肪及糖份含量
無膽固醇 No cholesterol	每100克少於5克膽固醇和1.5克飽和脂肪	要細看標籤，閱讀脂肪及糖份含量

溫馨提示

購物時，緊記要留意食物標籤上的營養價值呀!!



甜味劑

除了各式各樣的糖外，現時有很多食物都加入不同的甜味劑，如糖醇和代糖。

糖醇(如山梨糖醇、甘露糖醇、木糖醇)屬於碳水化合物，由於不被人體吸收和分解，每克提供較少熱量，亦因含有熱量，進食份量不宜過多。代糖含很少或不含熱量，不會影響血糖水平，但要注意安全用量，避免過量。

代糖	每日安全用量
天冬胺 Aspartame	每公斤體重可用 2 粒
醋磺內酯鉀 Acesulfame-K	每公斤體重可用半粒
* 糖精 Saccharin	每公斤體重可用半粒

* 孕婦要小心使用



飲食新煮意



材料(4份)：

大蕃茄	4個
雞蛋	2隻
芫茜、九層塔 (或其他香草)	各2湯匙
提子乾	2湯匙

做法：

1. 蕃茄隔水蒸，切頂，刮去蕃茄肉。
2. 雞蛋焗熟，切粒；混和芫茜、九層塔及提子乾。
3. 將材料(2)放於蕃茄中，最後放入焗爐180°C，焗15分鐘至金黃色。

食物換算_(每份)

蛋白質	0.5份
蔬菜	1份
水果	0.5份





材料(4份)：

墨西哥薄餅	4片
洋蔥 (切絲)	1個
蕃茄 (切粒)	2個
罐頭紅腰豆	1杯
瘦牛肉	4兩
低脂原味乳酪	1杯
生菜 (切絲)	半個
蒜頭 (切粒)	半個
鹽、胡椒粉、五香粉及油	適量

做法：

1. 牛肉洗淨，切粒；用鹽、胡椒粉及五香粉調味醃半小時。
2. 將鑊燒熱，用約一茶匙油爆香蒜蓉及洋蔥後，再加入牛肉炒熟，最後落蕃茄快炒，並將紅腰豆瀝乾水份。
3. 在每片墨西哥薄餅，搽4湯匙低脂原味乳酪。
4. 先放生菜絲，再放2湯匙紅腰豆，2湯匙蕃茄、牛肉及洋蔥於墨西哥薄餅上，最後將墨西哥薄餅卷好。

食物換算(每份)

五穀類	2份
蛋白質	1.5份
蔬菜	1份
奶類	0.5份



紫薯牛奶湯丸



材料(6份)：

糯米粉	300克
紫蕃薯	2個
水	1杯
脫脂牛奶	3杯
薑汁	2湯匙

做法：

1. 蕃薯去皮後蒸熟，壓成蓉，放涼備用。
2. 加入糯米粉和水，攪拌後，搓成粉糰，加入蕃薯蓉做成湯丸。
3. 將湯丸放入滾水中煮熟，待湯丸浮上水面時撈起。
4. 用慢火將牛奶加熱，加入薑汁，最後連同湯丸放進碗中。

食物換算(每份)

五穀類	3份
奶類	0.5份



高纖提子鬆餅



材料(10份)：

提子	5湯匙
自發粉	200克
雞蛋	1隻
麥皮	25克
牛油	30克
脫脂奶	2湯匙

做法：

1. 預熱焗爐200°C。
2. 將牛油煮溶，自發粉篩勻；加入提子、麥皮和脫脂奶攪勻，最後加蛋攪勻。
3. 用湯匙將粉團弄成鬆餅形狀，將它放入烤爐用的托盆上，再放入焗爐，用160°C火焗10分鐘直至變成金黃色，從焗爐取出後即可食用。

食物換算(每份)

五穀類	2份
水果	0.5份
油	0.5份



蛋花大菜糕



材料(10個，約80升)：

大菜絲	10克
水	800毫升
代糖	適量
雞蛋	1隻

做法：

1. 大菜絲洗淨，用清水浸軟，搾乾水份備用。
2. 雞蛋拌勻。
3. 煲滾水，加入大菜絲煮溶。
4. 加入雞蛋液，快手拌勻成蛋花，關火。
5. 下代糖拌勻，倒入模中待涼。
6. 放置雪櫃內雪2小時或至凝固即成。

食物換算(每份)

如每次只吃一個，不用做任何的食品換算。





雜果西米撈



材料(2人份量)：

蜜瓜	1杯
西瓜	1杯
哈密瓜	1杯
西米	40克
水	4杯

做法：

1. 水煲滾，加入西米煮5分鐘，蓋上煲蓋，焗至西米變透明。隔去水份，用凍開水沖洗，瀝乾水份，放入雪櫃冷藏。
2. 西瓜、哈密瓜和蜜瓜用匙挖成球狀，另一半果肉用攪拌機打碎成果汁，放入雪櫃冷藏。
3. 西米放入碗內，加入水果汁和果肉拌勻即成。

食物換算(每份)

五穀類	2份
水果	1.5份



以上「營養師好介紹」由張可琪註冊營養師
(香港中文大學公共衛生學院營養研究中心)提供

中醫糖尿病食療建議



材料：

山楂	15克
荷葉	12克

功效：

活血化瘀、降血脂。

適應範圍：

常感到口渴、頭暈、胸悶之人士，尤為適宜糖尿病合併高血脂、冠心病者。

製作方法：

將兩藥洗淨，加入3碗半水，大火煮沸後轉慢火煲40分鐘，煎至約2碗水。

用法：

一人份量，可經常代茶飲用。





蘿蔔煲鮮鮑魚湯



材料：

鮮鮑魚	2隻 (約150克)
鮮蘿蔔	250克

功效：

滋陰清熱、止渴、行氣。

適應範圍：

常感到口渴的糖尿病患者。

製作方法：

鮮鮑魚除去黑膜洗淨，蘿蔔去皮切塊，放入鍋內，加入適量水，大火煮沸後轉慢火煲2-3小時，調味後即可飲湯食渣。

服用須知：

服用人參期間，須停用，以免影響藥效。





材料：

豬胰(豬橫膈)	1條(約150克)
生薏米	60克

功效：

健脾利水、降糖。

適應範圍：

糖尿病患者。

製作方法：

豬胰洗淨切段，生薏米洗淨用水浸泡約20分鐘後，將豬胰及生薏米一同放入鍋中，加入適量水，大火煮沸後轉慢火煲約1.5小時，調味即可食用。

用法：

一人份量，可經常飲用。

服用須知：

孕婦忌用，以防滑胎。



以上「中醫師好介紹」由李捍東醫師
(廣華醫院－香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心中心主任)提供

社區資源

糖盼樂互助會

地址：伊利沙伯醫院病人資源中心
電話：2958 6434

勿糖組 / 兒童及青少年糖尿家長組

地址：東區尤德夫人那打素醫院(主座大樓一樓)社區及病人資源中心
電話：2595 6342

心甜之友

地址：博愛醫院閣樓社區健康中心
電話：2486 8401

香港糖尿互協會

地址：九龍黃大仙下邨龍澤樓地下102室
電話：2726 4023

北區糖尿病人互助小組

地址：北區醫院糖尿科中心
電話：2683 7067

健誼糖尿病康復會

地址：東華東院糖尿病中心
電話：2162 6010

健糖之友協會

地址：聖母醫院糖尿病教育及健康中心
電話：2354 2407

衛生署長者健康服務總部

地址：香港灣仔皇后大道東183號
合和中心35樓3502-4室
電話：2121 8621

相關網站

香港糖尿聯會

網址：<http://www.diabetes-hk.org>

香港兒童糖尿協會

網址：<http://www.hkjda.org.hk>

確進糖尿專科中心

網址：<http://www.qualigenics.com>

適健中心

網址：<http://www.hkwellness.org>

醫院管理局營養資訊中心

網址：<http://www.ha.org.hk/dic/home.html>

衛生署長者健康服務網站-糖尿病

網址：<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/diabetes.htm>

衛生署中央健康教育組-健康地帶

網址：<http://www.cheu.gov.hk>

世界衛生組織-糖尿病

網址：http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/zh

香港糖尿病研究及發展基金

網址：<http://www.hkfrdd.med.cuhk.edu.hk/cindex.htm>

International Diabetes Federation

網址：<http://www.idf.org>

American Diabetes Association

網址：<http://www.diabetes.org>

American Dietetic Association

網址：<http://www.eatright.org>

Diabetes Exercise and Sports Association

網址：<http://www.diabetes-exercise.org>



不再慌糖

出版：東華三院社會服務科

督印：吳志榮 東華三院社會服務總主任

編輯小組：徐李健明、莊佩華、溫俊祈、黃淑嫻、馮家盛、林慧詩

地址：香港上環普仁街十二號東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

電話：(852) 2859 7628

電郵：csdaaes@tungwahcsd.org

計劃網址：<http://es-msn.tungwahcsd.org>

參考資料：<http://www.diabetes-hk.org> 香港糖尿聯會

顧問：  李捍東醫師

廣華醫院－香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心中心主任

 史曼媚博士

香港中文大學公共衛生學院營養研究中心中心經理兼

首席營養師

二零零九年七月出版

©版權所有，不得翻印

本書內容僅供參考，如有任何疑問，請向醫生查詢。



MaBelle 合辦

不再「慌」糖

健康飲食預防糖尿病社區教育計劃