

## 從飲食入手管理糖尿病

鄭綺梨營養師

### 富含不飽和脂肪的食物

根據美國糖尿病協會的最新指引，多選擇富含單元和多元不飽和脂肪的食物有助於減低患心血管疾病的風險，而心血管疾病是糖尿病的其中一種併發症。富含單元和多元不飽和脂肪的食物來源包括魚類（如三文魚、吞拿魚、鯖魚、銀鱈魚）、果仁（如核桃、杏仁、腰果）和種子（如芝麻、南瓜子），並且建議選擇非油炸的原味果仁和種子。

### 低鹽的食物

糖尿病的其中一種併發症是心血管疾病。鹽（即鈉）會導致血壓升高，長期高血壓會增加患心血管疾病的風險。因此，低鹽飲食有助減低或延緩併發症的發生。應該選擇低鈉的食物，避免攝入加工醃製的食品，如梅菜、榨菜、午餐肉和腸仔等。

### 低糖的食物

除了減少進食高糖分的食物和飲品，如蛋糕、菠蘿包、紙包飲品和糖水等，還要留意含有較高澱粉質的食物，例如番薯、薯仔、芋頭和栗子等；澱粉質的食物消化後會產生糖分，繼而影響血糖水平。因此，建議固定每餐澱粉質的分量，例如：如果想吃餸菜或湯料裡的薯仔或乾豆，便要減少米飯的分量，讓薯仔或乾豆和米飯的總分量合共不超過日常習慣吃飯的分量。

### 高纖維的食物

纖維素不能被身體消化吸收，於每餐加入含較高纖維素的食物可有助將血糖維持穩定水平。高纖維食物包括全穀物（如紅米、糙米、全麥麵包）、蔬菜、水果和乾豆（如黃豆、紅腰豆等）。以下是在日常飲食中增加高纖維食物的方法：

早餐：如果吃麵包，可選擇全麥麵包；如果吃粉麵，建議減少粉麵的分量，加入蔬菜。

午餐和晚餐：部分白米可用紅米或糙米替代，並多加蔬菜作為肉類的配料，例如冬菇雲耳蒸肉餅、番茄煮魚、西蘭花炒雞柳等。

湯水：選擇蔬菜湯，例如羅宋湯（含有椰菜、洋蔥、西芹及番茄）、芥菜湯、西洋菜湯等，並多用乾豆作湯料，例如苦瓜黃豆湯、合桃黑豆瘦肉湯等。如果進食乾豆，建議減少當餐米飯的分量。

茶點：吃各種新鮮水果（如橙、蘋果、梨等）、果仁（如合桃、杏仁、榛子等）和種子（如南瓜子、葵花子等）。

### 進食的分量

一個人所需的食物量取決於身高、體能活動和身體狀況，以提供足夠的能量，維持身體正常運作、新陳代謝和各種活動所需。如果想知道自己所需的進食量，可諮詢醫生或營養師。

總括來說，從飲食著手管理糖尿病，應該著重以上原則，逐步將這些要點化為日常飲食習慣，以有效地控制糖尿病。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 64 期 P3)

## 心靈小品 ~ 化傷痛為力量

路易·巴斯德 (Louis Pasteur) 被稱為微生物學之父，在他卓越的成就背後，其實有個沉重的傷痛。

短短幾年內，他的孩子們相繼死於傳染病，他決定將悲傷化為研究的動力，試圖揭開疾病背後的法則。經歷一遍遍的實驗、失敗，再實驗...「巴氏殺菌法」誕生了，既不破壞食物的風味，又能大幅降低病菌傳染的風險。

1885 年，巴斯德迎來一場人生的重大轉折：一名男孩不幸被瘋狗咬傷，生命岌岌可危。巴斯德與團隊審慎評估後，決定嘗試他多年研究的治療方法。男孩因此康復，成為人類首次成功對抗狂犬病 (瘋狗症) 的里程碑。那一刻，巴斯德不只見證科學的力量，也在守護另一個孩子的生命時，真切感受到自己一步步走出喪子之痛。

即使晚年因中風半身不遂，巴斯德憑藉使命感，仍每日親自指導助手實驗，把光陰都獻給科學，只願減少人間的痛苦。他用一生證明：傷痛不是人生的終點，而能成為祝福世界的起點。

\*\*\*\*\*

### 文章迴響及應用



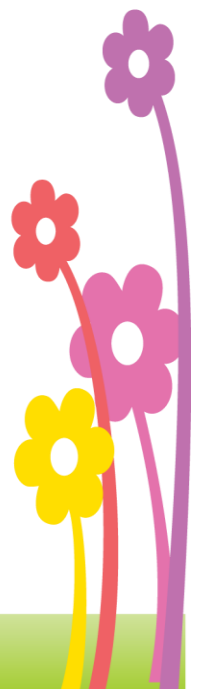
但巴斯德對孩子的愛沒有因死亡而消失，反而推己及人，致力研究醫治傳染病菌的方法，讓其他父母不再因此承受骨肉離逝之痛。

因著愛，失去至親會悲痛；也因著愛，可重新找到意義和動力，將哀傷轉化成祝福別人的力量，溫暖人間。

我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

(哥林多後書 1:4)

原文出處：蒲公英希望月刊 2026 年 4 月份月刊<重啟希望>(No. # 325)  
第 19 頁(封底頁)。院牧部編輯小組稍作修改



上期雙月刊提及，我們將會從4大關注，與你們一起尋找快樂動力，現在我們先從“健康飲食”及“持續學習”一同體驗“快樂其實好簡單”！



### 【手機食先】

邀請大家在7月6日至7月31日期間，拍攝一些“健康又吸引”嘅食物或菜式相片，並傳送到中心手機6125 4882，經中心整理後，將在中心電視播放。

\* 凡提交相片的會員，均可獲得紀念品1份。

【快樂茶水間】即將開幕，大家密切留意！



### 【我的快樂Emoji】

日期：2026年8月24日至2026年8月28日（星期一至五）

時間：下午1:00至2:00

地點：中心大堂

內容：學習以手機製作專屬你的開心Emoji（表情符號），並與親友分享。

## 中心義工服務通訊

### 【國際義工年：中心招募義工】

今年是聯合國訂為「國際義工年」，為響應及支持推動義工服務，中心安排了不同類別的服務，大家可按自己的興趣參與，一同感受施比受更為有福的快樂。

1

#### “1人1手工”關懷照顧者行動

義工名額：150位

無論你是會員或非會員均可參加，大家只需付出10分鐘，製作1份小禮物（材料及製作方法由中心提供），便可以將“祝福”帶給社區內的照顧者，為他們加油打氣！

服務計劃詳情：7月招募義工

8至9月製作心意小禮物（義工可在中心或取材料回家製作）

10月關懷照顧者行動

2

#### 藝術好多FUN

義工名額：12位

藉音樂及藝術分享，讓護老者體驗放鬆及學習舒緩壓力的方法

服務計劃詳情：7至8月義工培訓（學習敲擊、簡易水彩畫及手繪）

9月至11月外展服務（探訪護老者機構，教授長者敲擊音樂及製作祝福手繪）

3

#### 老有所為活動計劃「耆跡歲月」

義工名額：12位

日期：2026年8月4日至10月13日（逢星期二）

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室2及戶外

內容：1) 一起重遊舊地，並以智能手機拍攝社區面貌

2) 由年青人指導參加者使用多媒體工具編輯相片，然後上載社交媒體，與親友分享

3) 與年青人分享昔日生活點滴

如大家想進一步了解以上義工服務，歡迎聯絡鄧姑娘！

**【蓆上伸展運動班 2】**

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 7 月 8 日至 8 月 26 日 (逢星期三)	8 堂	\$640 (會員) \$720 (非會員)

時間：上午 11:30 至 中午 12:30      地點：活動室 2      名額：12 位

內容：在運動蓆上進行伸展運動

導師：崔炳耀先生

**【實用環保手作】**

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 7 月 13 日至 8 月 3 日 (逢星期一)	4 堂	\$120 (會員) \$200 (非會員)

時間：中午 12:00 至 下午 1:00      地點：活動室 3      名額：8 位

內容：由義工教授製作簡易環保用品，包括天然蚊膏、天然潤唇膏、  
環保洗潔精、植物小擺設

導師：中心義工

**【水墨國畫基礎班】**

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 7 月 21 日至 9 月 8 日 (逢星期二)	8 堂	\$680 (會員) \$760 (非會員)

時間：下午 3:00 至 4:30      地點：活動室 3      名額：12 位

內容：學習繪畫水彩畫的基本技巧，包括水墨控制、筆墨技法、構圖等，  
學員可即場繪畫自己的水墨畫作，並由導師即場指導

導師：杜菊生先生

**【水彩畫基礎班】**

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 8 月 6 日至 9 月 24 日 (逢星期四)	8 堂	\$640 (會員) \$720 (非會員)

時間：上午 9:45 至 11:15      地點：活動室 3      名額：12 位

內容：學習繪畫水彩畫的基本技巧

導師：陳仁富先生

**【椅子健體班】**

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 8 月 6 日至 9 月 24 日 (逢星期四)	8 堂	\$640 (會員) \$720 (非會員)

時間：中午 12:30 至 下午 1:30      地點：大堂      名額：16 位

內容：在椅子上進行伸展與肌力訓練

導師：葉詠霞女士

## 【輕黏土製作 - 快樂甜品屋】

上課日期	堂數	全期學費
2026年8月10日至8月31日(逢星期一)	4堂	\$120(會員) \$200(非會員)

時間：中午 12:00 至 下午 1:00

地點：活動室 3

名額：8 位

內容：由義工教授不同甜品造型

導師：中心義工

## 【QR Code 應用】

日期：2026年7月31日(星期五)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：介紹日常 QR Code 應用，  
學習掃描及匯入 QR Code

名額：8 位 費用：全免

負責職員：林姑娘

## 【持續學習嘉許禮暨聚餐】

日期：2026年8月5日(星期三)

時間：上午 11:30 至下午 2:00

地點：倫敦大酒樓

(旺角彌敦道 612 號好望角大廈)

內容：獎勵嘉許及聚餐

對象：在 6/2024 - 5/2026 期間

曾參與中心課程的學員

費用：\$120(會員) \$200(非會員)

## 照顧知多D

題目：	社區支援服務知多 D	「預設照顧計劃」	食得更好 軟餐樂
日期：	2026年7月22日(三)	2026年8月12日(三)	2026年8月19日(三)
時間：	上午 10:00 - 11:00		
內容：	認識各類社區支援服務	認識「預設照顧計劃」， 預早輕鬆規劃	軟餐基本認識及軟餐原味 塑形製作體驗
講者：	梁姑娘	梁姑娘	邱嘉良先生 明愛安老服務膳食主任

## 7月至 8月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 上午9:30 至10:00

例會 上午10:00 至11:00

### 2026年7月份主題：

7月1日 例會暫停  
7月8日 健康講座：預防肌肉流失  
7月15日 椅子健體運動  
7月22日 社區支援服務知多 D  
7月29日 心靈加油站：施比受更為有福

### 2026年8月份主題：

8月5日 例會暫停  
8月12日 預設照顧計劃  
8月19日 食得更好 軟餐樂  
8月26日 心靈加油站：超越憂懼

中心課程及小組一覽表

