



## 升糖指數 知多少



營養師 黃堯卓先生

升糖指數 (glycemic index, GI) 是量度進食含碳水化合物食物後，比對白麵包或葡萄糖對血糖上升速度及幅度的數值，它分為高、中及低三個類別。高升糖指數的食物如白麵包、南瓜、粟米片等，因為含容易被消化及吸收的碳水化合物，進食後會導致血糖快速上升。低升糖指數的食物一般被消化及吸收的速度較高升糖指數食物慢，所以血糖升幅較少及較慢。這些食物主要含較多纖維素及蛋白質，但同時有部分食物也含較多脂肪。

另一方面，升糖指數其實只適合於空腹並單一進食該種食物時應用，當配搭其他食物一同進食時，升糖指數的參考價值亦會因而被減弱。例如：雖然白飯屬高升糖指數食物，但日常飲食甚少只進食白飯，而飯餐中的蔬菜、肉類及其烹調的方法均會影響血糖上升的速度。此外，單一食物的升糖指數值也會隨着不同因素而有所改變，例如：

- **食物的生熟程度** : 熟香蕉的升糖指數比生香蕉較高；
- **食物的質感** : 液體或切碎的食物，如橙汁或切粒的橙對比原個橙的升糖指數較高；
- **烹調時間和方法** : 煮得較腍或軟的食物，如煮了十五分鐘的紅蘿蔔對比煮了五分鐘的紅蘿蔔升糖指數較高。
- **進食分量** : 升糖指數並不包括進食分量，即使選擇低升糖指數的食物，但若過量進食，仍有機會令血糖上升較預期為快。

此外，食物中的纖維素及脂肪同樣會降低升糖指數，所以低升糖指數的食物除了高纖維的全麥包，也包括高脂肪的食物如全脂奶、雪糕等。如果過量進食這些高脂肪食物，容易增加體內脂肪。除了引致體重上升外，亦減低胰島素對血糖的敏感度，令血糖上升。所以，升糖指數的類別並不能作為選擇食物的單一考慮因素。

雖然部分研究顯示進食低升糖指數食物有助控制血糖水平，甚至對控制體重、血壓及血膽固醇水平有一定的幫助，但其實仍未有一致的定論。

因此，要有效控制血糖水平，必須實踐健康的生活模式。包括：

- 跟隨「健康飲食金字塔」的建議均衡及多元化地進食不同組別的食物；
- 定時定量地進食；
- 按醫護人員的建議，適量進食含碳水化合物的食物如飯、麵、薯仔、番薯等；
- 多選擇含高纖維素的食物如蔬菜、水果、全穀物類、菇菌類等；
- 避免進食含高脂肪的食物如腩肉、即食麵等；
- 多選用天然調味料如乾葱、蒜等，避免選用高糖的調味料如海鮮醬、茄汁等；
- 維持理想體重；
- 作適量的運動。



# 善用 長者醫療券



年滿 65 歲並持有有效香港身份證或入境事務處發出的《豁免登記證明書》的長者，即符合資格使用醫療券。

現時，每名合資格長者每年可獲發 2,000 元的醫療券金額，而他們每人戶口可累積的醫療券金額上限為 5,000 元。醫療券可用於治療性、康復性和預防性的護理服務。

醫療券透過電子平台發放及使用，長者無需預先登記或領取醫療券。長者如要使用醫療券，只需：

- 1 向參與醫療券計劃的服務提供者（其診所或服務處貼有計劃標誌）出示其有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及
- 2 在親身接受醫療服務後，簽署同意書確認要使用的醫療券金額。

儘管醫療券方便使用，但長者在接受服務前應先清楚了解收費，以免超出預算，並在簽署醫療券同意書時核對清楚同意書上的內容。以下是一個有關服務收費的個案分享和長者需要注意的事項，以及精明使用醫療券的實用貼士。

## 個案分享和注意事項

- 黃女士長期受腰骨痛困擾，某天她看了報章上的廣告聲稱陳大文醫師是治療腰骨痛的聖手，有獨門的醫治秘方，在服務推廣期間免收診金，長者可以使用醫療券來支付藥費，於是黃女士便前往該診所求醫。
- 在登記看診時，黃女士出示了身份證，並向登記處職員表示以醫療券支付收費。

### 注意事項：

應該先了解服務收費，才示意使用醫療券。

- 在進入診症室時，黃女士注意到診症室門口沒有顯示醫師姓名，而房間內只有一位男士，黃女士估計他便是陳大文醫師。

### 注意事項：

接受服務前，應該先確認服務提供者姓名及他是否已參與計劃。

- 醫師於診症後開出每劑 1000 元，共三劑的中藥，並要求黃女士於三日後再到診所覆診。

### 注意事項：

應與醫師詳細商討，了解治療方案，包括藥物的功能效用、療程需持續多久、每次所需費用、有否其他治療方案的選擇等。若對治療方案及 / 或收費仍存有疑問，不妨先與家人商討後才決定是否接受治療。

- 黃女士表示同意藥物的收費後，診所職員講解藥物的使用方法，並要求黃女士簽署醫療券同意書。黃女士發現同意書上並無顯示她同意使用的醫療券金額，向職員查詢。在職員填回金額後，黃女士便簽署同意書，並取回醫療券使用記錄。

### 注意事項：

切勿簽署沒有註明要使用的醫療券金額的同意書，並保留使用記錄以作日後參考。

## 實用貼士

### 1 如何精明使用醫療券

- 若屬首次向該醫療服務提供者求診或有任何疑問（包括服務收費），應先詢問清楚，才決定是否接受服務。
- 如親友曾經接受該醫療服務提供者所提供的服務，可以先向他們了解情況。
- 如有需要，可由親友陪同求診。
- 若認為收費偏高，應先考慮清楚或找家人商量是否值得接受該項服務；也可詢問有沒有其他不同收費的醫療方案作選擇。
- 當你準備使用醫療券支付大金額收費時，要小心衡量利弊，例如一次過用盡戶口內所有醫療券金額，你便不能在該曆年餘下的日子以醫療券支付其他醫療服務收費。
- 請謹記，你可全權決定使用醫療券與否及每次使用醫療券的金額。

### 2 查詢服務收費技巧

- 在查詢時，無需預先告知醫療服務提供者自己準備使用醫療券。
- 問清楚大約服務收費和所包括的服務範圍，例如收費是否包括診金和藥物。
- 與醫療服務提供者確認如使用醫療券，收費是否相同。
- 無論使用醫療券與否，都不應該影響收費。若收費有差異，應要求醫療服務提供者解釋。

### 3 醫療券計劃投訴途徑

- 如懷疑參與計劃的醫療服務提供者違反長者醫療券計劃的規定，可透過電話（2838 2311）、電郵（hcvu@dh.gov.hk）、傳真（3582 4115）或郵寄（香港中環九如坊一號中區健康院一樓）向衛生署提供相關資料及詳情。



# 長者健康服務 二十周年紀念典禮暨 推廣康健樂頤年研討會



長者健康服務於 2018 年 10 月 13 日舉辦二十周年紀念典禮暨推廣康健樂頤年研討會，由衛生署署長陳漢儀醫生主禮，並由香港中文大學林翠華教授作主題演講，與大家分享預防認知障礙的研究—原來良好的健康生活習慣，包括進行恆常體能活動、多吃水果蔬菜、避免吸煙、多動腦筋、保護視力及聽覺、保持心理社交健康，加上有效管理體重和慢性病如糖尿病、高血壓、和肥胖等，是預防認知障礙症的最佳辦法！

