



預防糖尿病 遠離「游離糖」

—— 營養師曾芷慧女士 ——

如何預防糖尿病？

糖尿病是香港常見的慢性疾病，也是導致死亡的重要原因。保持適當體重和腰圍、均衡飲食、定期做體能活動和避免飲酒均有助預防糖尿病。有些人會誤以為進食糖分會直接導致患上糖尿病，其實是因為攝取過多糖分可引致肥胖，而肥胖則會增加患上糖尿病的風險。



「游離糖」與糖尿病的關係

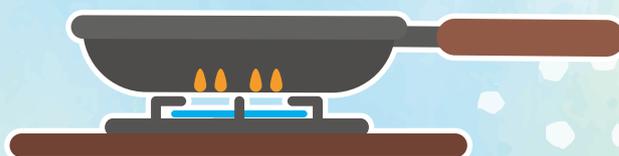
談及糖分，大家可能會聽過「游離糖」一詞。「游離糖」是指由製造商、廚師或消費者添加到食品和飲料中的單糖（如葡萄糖、果糖）和雙糖（如麥芽糖、蔗糖或砂糖）以及天然存在於蜂蜜和果汁中的糖。世界衛生組織建議，「游離糖」的攝取量應少於每天所需熱量的10%。以每天需要1600千卡總熱量為例，「游離糖」的攝取量應少於40克（相等於8茶匙糖）。其實「游離糖」只有熱量而沒有其他營養價值，換言之它可引致肥胖卻對維持健康沒有幫助。因此，我們要遠離「游離糖」以減低患上糖尿病的風險。



要減少攝取「游離糖」，可從以下三方面入手：

(一) 家中烹調

烹調時減少使用砂糖、片糖、冰糖或高糖分的調味料（如茄汁、蠔油和叉燒醬等）。多選用天然調味料和香料（如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉等）以增添食物的味道和香味。減少選用罐頭類製品（如罐頭湯）和濃味加工食品（如醃菜），因為當中往往暗藏糖分。



(二) 外出飲食

避免點選拌有大量芡汁的菜式；盡量要求分開盛載飯和餸料。飲品或飯後甜品容易增加糖分的攝取量，因此宜點選清水、清茶、不加糖檸檬茶或檸檬水，並可要求「少糖」或糖漿另上；宜點選新鮮水果或豆腐花（少糖）作甜品，避免點選含高糖分的飲品或糖水，例如：

飲品（每杯糖分含量）

		紅豆冰 (33克，相等於約6.5茶匙糖)
		柚子茶 (32克，相等於約6.5茶匙糖)

糖水（每碗糖分含量）

		紅豆沙 (24克，相等於約5茶匙糖)
		芝麻糊 (27克，相等於約5.5茶匙糖)

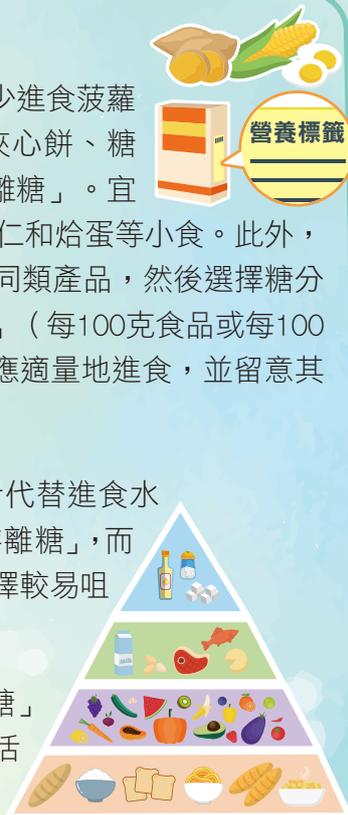
此外，大家可考慮光顧已參與衛生署「星級有營食肆」運動的食肆，選擇「3少之選」，即以較少油、鹽、糖製作的菜式；另外亦有「有營優惠」，代表有些食肆會為「3少之選」菜式提供優惠。

(三) 小食選擇

糖分廣泛地被用於加工食物中，因此減少進食菠蘿包、雞尾包、蛋糕、蛋撻、曲奇餅、夾心餅、糖果、朱古力等食物，可有助減少攝取「游離糖」。宜選擇新鮮水果、番薯、粟米、栗子、原味果仁和焗蛋等小食。此外，閱讀預先包裝食品上的營養標籤，比較同類產品，然後選擇糖分含量較低的食品。即使產品聲稱「低糖」（每100克食品或每100毫升飲品糖分含量不超過5克），大家也應適量地進食，並留意其他營養成分，如脂肪的含量等。

有些長者的咀嚼能力欠佳，會以喝果汁代替進食水果；不過，大家要注意，果汁也含「游離糖」，而且膳食纖維含量較水果低，因此建議選擇較易咀嚼的軟身新鮮水果如香蕉、木瓜和啤梨等。

最後，要預防糖尿病，除了遠離「游離糖」外，大家別忘記均衡飲食、恆常體能活動、維持健康體重和避免吸煙也是重要元素。



在2019冠狀病毒病疫情的陰霾下，大家也面對各方面的壓力，例如：擔心自己或家人受感染，感到很焦慮，又或因減少社交聚會而感到苦悶寂寞；亦有些人變得較缺乏耐性，容易煩躁不安，又或不時出現一些身體症狀，例如：頭痛、失眠、心跳加速、肌肉繃緊、腸胃不適等。如遇到以上的情況，便可能是壓力過大了。讓我在今期的〈健康專題〉，跟大家分享如何處理壓力，一起「學做壓力的主人」吧！

我們一般能夠應付暫時性和輕度的壓力，但長期處於壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響。作一個比喻，大家試試想像購物時的情景，購買的東西愈來愈多，手中的購物袋便變得愈來愈滿，初時也許不感覺笨重，但當走得遠一點之後，便漸漸感覺手臂和身體都開始疲累，其實這情況就如同壓力一樣，如果置諸不理，便可能會累壞身體。

學做壓力的主人

—— 臨床心理學家錢俊匡博士 ——

要預防因壓力而導致心力交瘁的情況，大家便先要洞悉壓力的來源。有些長者在退休後的生活依然很忙碌，例如：忙於照顧孫兒、買鏟煮飯、清潔家居、覆診取藥、照顧患有長期病患的親人等等。當我們感覺生活上有太多負擔，便需要訂立優先次序，從林林總總的事務當中，暫緩一些非緊急和非重要的事項，讓自己有歇息的時間和空間。

除了外來的壓力，我們自己的思維也可以是一種壓力的來源。有時，腦海裡會浮現很多繁亂的思想，例如：因回想起往事而感到懊惱，又或會為未知的將來而感到憂慮。

近年來有不少研究指出「靜觀」能平靜思緒，讓身心得到歇息，有效減壓。練習「靜觀」的方法有很多種，大家不妨試試以下的練習，步驟很簡單：

1

在任何時候，首先暫停正在做的事，作幾下緩慢的深呼吸，慢慢讓面部和身體的肌肉放鬆下來。



2

接著利用聽覺，留意此刻可聽到的三種聲音，包括室內或室外環境的聲音，例如：冷氣機發出的聲音。



3

然後利用觸覺，感受身體三個不同部位的感覺，例如：腳板踩在地面的踏實感覺、肌膚感受空氣的冷暖溫度、又或呼吸時鼻孔和氣管的感覺。



4

最後利用視覺，細心觀察三樣看得到的物件，細看它們的顏色、形狀和紋理，例如：衣服的花紋。



就讓你的注意力隨意聽覺、觸覺和視覺之間徘徊、游走或停留，你只需要感受或體會此刻任何的經歷，但不用去改變它們。在這個過程中，你的注意力有時或會轉移到你的思想、計劃或憂慮，這乃自然的現象，你只需要輕輕地將注意力帶回當下的感覺即可。平日多練習「靜觀」，當身體或情緒上感到壓力時，便可以隨時運用以紓緩身心疲累，幫助減壓。



請以手機掃描左邊的二維碼以獲取「靜觀」練習的指導音頻：

謹此鳴謝 香港大學社會科學學院及賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

處理壓力不僅需要練習「靜觀」，還需要實踐健康的生活模式，包括充足睡眠、均衡飲食、避免煙酒、恆常體能活動、培養興趣和建立社交支援等，希望大家都能成為壓力的主人。

2020/21

免費季節性流感 疫苗接種服務

接種時請帶備：

- 香港身份證
- 疫苗接種記錄
- 主要病歷資料 (如有)
- 有關對藥物敏感的記錄 (如有)



由2020年11月2日起，凡65歲或以上的香港居民，可到下列長者健康中心，免費接種季節性流感疫苗。

因應2019冠狀病毒病的最新情況，請瀏覽以下網頁或致電長者健康中心查詢最新服務安排。

www.elderly.gov.hk/tc_gvp.htm



區域	中心	地址	電話
香港島	西營盤長者健康中心	皇后大道西134號西營盤賽馬會分科診療所6字樓	2817 3418
	筲箕灣長者健康中心	筲箕灣柴灣道8號筲箕灣賽馬會診所地下	2569 4333
	香港仔長者健康中心	香港仔水塘道10號香港仔賽馬會診所B座地下低層	2580 3554
	灣仔長者健康中心	灣仔軒尼詩道130號修頓中心二字樓	2591 4847
九龍	九龍城長者健康中心	九龍城侯王道80號獅子會健康院地下	2762 8911
	藍田長者健康中心	藍田碧雲道223號藍田社區綜合大樓地下	2727 5616
	南山長者健康中心	石硤尾南山邨南堯樓地下	2779 5596
	新蒲崗長者健康中心	新蒲崗太子道東600號柏立基健康院二樓	2382 3757
新界	東涌長者健康中心	大嶼山東涌富東街6號東涌健康中心2座1字樓	2109 4711
	葵盛長者健康中心	葵涌葵葉街葵盛東邨盛和樓地下及一樓	2741 2069
	石湖墟長者健康中心	上水石湖墟馬會道108-130號石湖墟賽馬會診所一字樓	2672 5858
	將軍澳長者健康中心	將軍澳寶琳北路99號將軍澳賽馬會診所地下	2623 7304
	瀝源長者健康中心	沙田瀝源街9號瀝源健康院3字樓	2637 2005
	荃灣長者健康中心	荃灣沙咀道213號戴麟趾夫人分科診療所B座地下	2408 2267
元朗長者健康中心	元朗西菁街26號容鳳書健康中心地下	2470 5982	



長者健康服務

衛生署長者健康服務網站
www.elderly.gov.hk



衛生署

長者
健康專訊
NEWSLETTER

長者健康資訊專線：2121 8080
長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk>
回郵地址：香港鰂魚涌海灣街1號華懋交易廣場11樓