

糖尿病家族

糖尿病關懷基金會會訊

2025 No.1

◆ 糖尿病專欄

- 我有糖尿病嗎？
- 糖友的美味新食代：
輕鬆掌握健康飲食祕訣
- 新診斷病友須知
- 糖尿病人早餐如何吃
- 嘿！今天中午吃甚麼？
來去買便當吧！！
- 糖友美食街如何吃
- 糖友的深夜食堂～怎麼選、
怎麼吃

◆ 糖尿病問與答

◆ 健康飲食

- 遠距廚房健康烹飪大賽一銅廚獎

◆ 保健運動

- 如何輕鬆落實運動，改變你我的
一生

感謝各界捐款

全台各地糖尿病相關活動預告

編者的話

目前全球糖尿病人口數已達 5.3 億，且糖尿病的盛行率一直在上升中，糖尿病已成為世界各國重要的健康議題。預估 2030 年全球糖尿病的人口數將大幅增加至 6.4 億。衛福部的資料也顯示台灣地區 2013 年至 2020 年糖尿病的盛行率無論男性或女性都是呈現逐漸增加的趨勢，女性從 8.3% 增加至 9%，男性則從 11.2% 增加至 11.5%，全體盛行率則由 9.8% 上升至 10.3%。與 2021 年全球糖尿病盛行率相比，台灣地區糖尿病盛行率高於全球平均的 9.8%，不過與中國大陸地區的 10% 相近，但高於香港地區的 7.8%。2020 年的全球統計顯示相當於每十人就有一位糖尿病患者，但却有近半數的人不知道自己已罹患糖尿病。而台灣國健署 2017 年至 2020 年的國民營養健康調查中也發現：台灣地區超過 20 歲以上糖尿病患者的自知率為 66%，仍有三成以上的糖尿病患者不知道自己已罹患糖尿病。

本期糖尿病家族將從糖尿病的診斷談起，糖尿病的診斷標準包括空腹 8 小時血糖測定，口服葡萄糖測試，糖化血色素測定，及隨機血糖測定合併三多症狀。飲食中醣類攝取量直接影響血糖，合理規劃飲食對血糖控制極為重要，了解醣類食物的種類才能有效選擇低升糖指數食物。健康油脂及規則用餐，均有助血糖管理。血糖監測在糖尿病照護中的角色也相當重要，可以協助糖尿病友及醫療人員了解血糖的變化，調整治療方式及預防併發症。此外規則的運動，不僅可以改善血糖，控制體重，增加心肺功能，更能提升整體體能。而由於生活型態的改變，糖尿病友常常需要面對外食，如何在早餐店選擇適當餐點，中午的外食便當訂購，美食街的午晚餐抉擇，甚至超過晚餐時段的深夜食堂何處去尋找，也都是糖尿病友必修的學問。

編者的話 1

糖尿病專欄 4

我有糖尿病嗎？(寫給初發病友) / 嚴愛文



7 糖友的美味新食代：輕鬆掌握健康飲食祕訣
/ 林嵐芬

10 新診斷病友須知 / 蘇仕傑



14 糖尿病人早餐如何吃 / 柯玉珍

17 嘿！今天中午吃甚麼？來去買便當吧！！
/ 蘇筱媛



20 糖友美食街如何吃 / 歐蘊寧

23 糖友的深夜食堂~怎麼選、怎麼吃 / 林佩蓁

糖尿病問與答

26 糖尿病問與答Q&A

健康飲食

30 遠距廚房健康烹飪大賽-銅廚獎

保健運動

32 如何輕鬆落實運動，改變你我的一生 / 溫啟邦



35 感謝各界捐款

37 全台各地糖尿病相關活動預告



財團法人
糖尿病關懷基金會

糖尿病家族 2025 No. 1 (季刊)

財團法人糖尿病關懷基金會會訊 (第 100 期)

董事長：蔡世澤

副董事長：徐正冠

顧問：林瑞祥、張智仁、傅茂祖、劉保佑、賴美淑

榮譽董事：李啟予、羅火練

董事：江春松、吳亮宏、李弘元、沈克超、洪傳岳

徐正群、張媚、陳宏麟、游能俊、廖武治

鄭仁義、鄭重

常務監察人：曾博雅

監察人：林嘉鴻、馬文雅、鄭子明、蘇景傑

行政院新聞局出版事業登記證：局版北市誌第 2230 號

臺北北區郵政管理局雜誌交寄執照：北臺字第 2288 號

發行人：蔡世澤

總編輯：沈克超

副總編輯：蔡明翰

執行編輯：楊淑茜、賴盈秀

編輯群：王秋香、王麗霞、何明華、施孟涵、祝德瑜

許碧惠、彭惠鈺、謝惠華

地址：台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 33、35

電話：02-23894625

網站：www.dmcare.org.tw

e-mail：dmcare@dmcare.org.tw

郵政劃撥帳號：19132482



我有糖尿病嗎？

(寫給初發病友)

臺大醫院代謝內分泌科 嚴愛文醫師

「你的血糖過高，表示有糖尿病」聽到這句話，相信您的第一個反應可能是驚慌、害怕以及不敢相信。糖尿病是什麼？得到糖尿病之後會發生什麼事，我們該如何面對糖尿病呢？跟著我們看下去，相信你會得到解答，也不會再對糖尿病感到這麼害怕。

糖尿病是一種常見的慢性疾病，它的主要表現是血糖過高，甚至出現尿糖。造成糖尿病的原因，是身體無法有效調節血液中葡萄糖。糖尿病的

致病機轉十分複雜，涉及遺傳因素、生活方式以及環境因素等多重交互作用。第1型糖尿病是由於身體的免疫系統攻擊胰臟裡面分泌胰島素的細胞，導致胰島素分泌絕對不足甚至無法分泌，通常在兒童或青少年時期發病（但也有少數人會在成年後發病）。患者終身需要依賴胰島素治療以維持生命。而第2型糖尿病則是由於身體無法有效利用胰島素（胰島素阻抗）以及胰島素分泌逐漸減少所導致，經常與肥胖以及體重過重有關。這種類

型多見於成年人，但隨著肥胖問題的普遍化以及不健康的生活方式，第2型糖尿病的發病率在兒童和青少年中也有所上升。許多第2型糖尿病友在被診斷糖尿病之前，可能已經處於高血糖的狀態多年，因此定期的篩檢和維持良好的生活習慣相當重要。

糖尿病的診斷方式有幾種，主要目的是確認患者的血糖值是否超過正常範圍。糖尿病的診斷標準如下：

1. 空腹血糖：要求患者在測試前至少禁食8小時，測量空腹血糖等於或高於126 mg/dL。
2. 口服葡萄糖測試：患者服用75公克的葡萄糖後測量血糖變化，2小時後血糖濃度等於或高於200 mg/dL。
3. 糖化血色素等於或高於6.5%。

以上3項如果重複測試均達到糖尿病診斷標準，便符合糖尿病

或是4. 患者有多喝、多尿等高血糖症狀，並且隨機血糖等於或高於200mg/dL，也可診斷為糖尿病。

這些測試方法各有優勢，可以根據患者的情況選擇最合適的診斷方式。

糖尿病的影響是全身性的。眼部疾病（糖尿病視網膜病變）是最常見的併發症之一，其特點是視網膜的小血管受損，導致視力模糊，若未經治療，可能逐漸加重，最終引發失明。腎臟疾病（糖尿病腎病變）也是一個重要的併發症，高血糖會損害腎臟，導致蛋白尿以及腎功能衰退，隨著病情惡化，可能發展為腎衰竭而需要洗腎。神經損傷（糖尿病神經病變）是另一個令人擔憂的問題，它會引起疼痛、刺痛或感覺喪失，尤其是在手腳的末端，這種損傷可能使患者容易受傷或感染。此外，糖尿病也會增加心血管疾病風險，包括心臟病發作以及中風等，這些問題都會對患者的生活品質和壽命造成影響。



糖尿病併發症聽起來雖然有點可怕，但其實只要認真控制血糖，便可以大幅延緩併發症發生的時間。有效的控制糖尿病需要採取綜合性策略，包括健康飲食、規律運動、藥物治療以及血糖監測。

健康飲食是控制血糖的根本，患者應注重均衡飲食。規律運動建議每週進行至少 150 分鐘的中等強度有氧運動（例如快走、騎自行車或游泳）並且配合重量訓練，可以促進胰島素的利用效率並改善整體健康。

藥物治療在糖尿病的控制中也是重要的關鍵。很多病患都會擔心，使

用藥物是不是會傷害腎臟功能？事實上，近年來，新的藥物選擇如腸泌素和第 2 型鈉 - 葡萄糖轉運蛋白抑制劑 (SGLT2 抑制劑) 等，不僅能有效控制血糖，還能減少心血管疾病和腎臟疾病的風險。鼓勵大家，認真配合醫師用藥，並且定期監測血糖，了解身體對不同食物和藥物的反應，才能把血糖控制的更完美。

糖尿病的管理是一項長期的挑戰，透過積極的生活方式改變（均衡飲食、規律運動）、正確用藥及血糖監測，相信都能有效控制病情並顯著降低併發症的風險。



別遲疑
就是現在



Don't delay

Act today!

- 肥胖
- 家族史
- 高血壓

以上皆為

糖尿病 高風險族群

建議國人 **40歲以上**
都應定期追蹤檢查



更多詳細資訊
請掃QR CODE

糖友的美味新食代： 輕鬆掌握 健康飲食祕訣

游能俊診所 林嵐芬營養師

當醫師診斷出糖尿病時，有些人可能會感到人生變得灰暗，擔心自己喜愛的食物是否還能享用，甚至對未知的疾病感到焦慮與無助。然而，透過醫療人員的專業解說與指導，患者能夠正確認識糖尿病，了解如何管理疾病，逐步放下心中的負擔。正確的知識與積極的應對方式，能讓患者重拾信心，開啟健康生活的新篇章。

糖尿病的核心問題在於血糖調節能力失衡，可能由於胰島素分泌不足或細胞對胰島素的敏感性降低所導致。飲食中醣類的攝取量直接影響血糖，因此合理規劃飲食對血糖控制至關重要。透過正確的飲食管理，不僅可以穩定血糖，還能降低併發症風

險並提升生活品質。飲食管理並非限制性的「是非題」，而是一道「選擇題」。患者仍然可以根據自己的喜好，選擇適合且健康的食物，透過合理的搭配與適量攝取，既能享受美食，也能兼顧健康。以下是幾個有助於管理血糖的飲食方法：

一 | 注意醣類的份量

醣類經過人體消化吸收後會轉化為葡萄糖，成為血液中的血糖來源。以下是醣類食物的種類：

1. 全穀根莖類：這類食物是醣類的重要來源，同時提供身體所需的能量與膳食纖維，有助於穩定血糖與促進腸道健康：

- **全穀類**：如糙米、燕麥、全麥麵包、全麥麵條，富含膳食纖維與礦物質，有助於延緩血糖上升並促進腸道健康。然而，雖然是健康選擇，仍需留意份量，避免因為有益健康而攝取過多，影響血糖控制與熱量平衡。
- **根莖類**：如馬鈴薯、地瓜、芋頭、南瓜、蓮藕，含豐富的澱粉與微量元素，但需注意控制份量。隱藏的醣類食物，如地瓜粉或樹薯粉製成的食材，常用於裹粉或勾芡，容易被忽略而攝取過多醣量。
- **豆類**：如紅豆、綠豆、鷹嘴豆、扁豆，既能提供飽足感，也是營養豐富的健康選擇。然而，由於其口感佳且容易攝取過量，建議適量食用。
- **果實類**：如菱角、栗子、蓮子，不僅可作為美味零食，還能入菜增添風味。然而，因口感佳且容易食用，不經意間可能攝取過多，建議適量享用。



全穀根莖類應納入每日主食總量考量，每餐醣類的攝取需適量分配，以維持血糖穩定。例如，佛跳牆中常見的芋頭、栗子、蓮子，以及可能添加的勾芡湯底，皆屬於全穀根莖類食物，含有不同程度的碳水化合物。食用時應留意整體攝取量，適當調整當餐的主食份量，以避免攝取過多醣類，影響血糖控制。

2. 水果類：所有水果都含有果糖。一般人可能認為甜度低或味道偏酸的水果不會使血糖上升，但事實上，仍需注意攝取量以控制血糖。

3. 乳製品類：如牛奶、優酪乳和優格，雖然含有乳糖且甜度較低，但仍需適量攝取，且不宜作為水的替代飲品。

4. 甜食應盡量避免，例如含糖飲料、甜點和糖果。建議選擇低糖或無糖的替代品，或可使用代糖來享受甜味，同時減少對血糖的影響。如果想要攝取甜食，可以跟衛教師討論後，適當減少正餐中的醣量，以維持餐後血糖的穩定。

二 | 選擇低升糖指數食物

當醣類攝取量已減至合理範圍但血糖仍不理想時，可選擇低升糖食物，如全穀類、蔬菜及高纖維水果。這些食物因消化速度較慢，有助於減少血糖的快速波動。

三 | 選擇健康的油脂

飲食中應減少飽和脂肪與反式脂肪的攝入，但不需過度限制膽固醇的攝取。可多選擇富含不飽和脂肪的食物，例如：

- 1.魚類：**如鮭魚、鯖魚，富含Omega-3 脂肪酸，有助於降低炎症並促進心血管健康。
- 2.堅果與種子：**如杏仁、核桃、亞麻籽，富含健康脂肪和抗氧化物質，適量攝取對血脂有益。
- 3.植物油：**如橄欖油、酪梨油、苦茶油，含單元不飽和脂肪酸，有助於降低壞膽固醇。

每天適量攝取健康脂肪，避免高溫油炸等烹調方式，可採用低溫烹調或拌醬形式，以保留油脂的營養價值。健康脂肪有助於降低心血管疾病

風險，並支持糖尿病患者的全面健康管理。

四 | 規律用餐，避免過量進食

按時用餐有助於穩定血糖並避免暴飲暴食。正確的飲食指導是糖尿病管理的關鍵。建議患者與專業營養師或醫療人員合作，制定個人化的飲食計畫。飲食應確保蛋白質、健康脂肪與醣類的均衡攝取，並搭配多樣化的食物，以滿足身體需求，同時幫助控制體重、血壓與血脂。飲食計畫應根據個人體重、身高與活動量調整每日熱量攝取，避免過多熱量導致血糖升高或體重增加。同時，過度限制飲食可能導致營養不良或生活品質下降，因此需要適度與均衡的管理方式。

糖尿病的飲食控制是生活方式改變的重要一環。透過選擇適當的食材、掌握用餐規律並進行持續的自我檢視，病友可以有效緩解病情，甚至改善整體健康。飲食調整雖然挑戰重重，但只要堅持，成果一定值得期待！



新診斷 病友須知

陳宏麟診所 蘇仕傑營養師

在糖尿病的迷霧中尋找曙光

糖尿病，如同人生路上的一場突如其來的風暴，讓人措手不及。然而，透過科學與智慧的指引，我們可以穿越這片迷霧，迎接更健康的未來。

正確的護理和管理可以幫助自己更有效的控制血糖，過上健康的生活。這篇文章將介紹新診斷糖尿病友在血糖照護方面應該注意的幾個重要面向，包括血糖監測、飲食管理、運動、藥物治療、定期檢查和心理支持。



糖尿病管理：平衡與和諧

監測血糖，掌握自己的健康

血糖監測在糖尿病照護中的角色至關重要，它能夠幫助病友及醫護人員及時了解血糖變化、調整治療方案及預防併發症。如同汽車儀表板上的油量表，能夠隨時監測油量變化，確保行駛的安全和平穩。使用血糖機是最常見的方法。

隨著科技的日新月異，醫療技術也不斷進步，患者可選擇連續血糖監測系統 (CGM)。從傳統的血糖機到先進的連續血糖監測系統，這

一轉變帶來了更高的便利性和精確性。CGM 能夠提供 24 小時不間斷的血糖監測數據，一般可監測天數為 7-14 天，可幫助病友及時調整飲食、運動、藥物劑量及生活方式，更好地管理血糖。

相較於傳統的血糖機，CGM 能減少量測的次數和疼痛感。如果把傳統血糖機比喻為一台血糖的照相機，CGM 更像是一台血糖的攝影機，隨時關注著病友的血糖變化，確保治療的安全性和有效性。CGM 的發明象徵著糖尿病照護的一大躍進。這樣進步的技術，不僅提高了治療效果，也顯著改善了病友的生活品質。



健康飲食，均衡為王

健康的飲食習慣與血糖控制密切相關，糖尿病友應該遵循以下幾點飲食原則：

- **均衡飲食**：選擇健康的原型食物，如富含纖維的全穀物、新鮮的水果、綠色的蔬菜以及瘦肉蛋白，應成為我們餐桌上的常客。避免高糖、高脂和高鹽食物。
- **碳水化合物管理**：碳水化合物的攝取會直接影響血糖，因此需要控制攝取量。選擇複合性碳水化合物，如全穀類和蔬菜，而非精製碳水化合物，如白麵包和糖果。我們應學會計算並控制其攝入量，讓飲食變得簡單而科學。
- **餐次規律**：保持規律的餐次和固定的進餐時間，有助於血糖穩定。避免暴飲暴食和長時間不進食，讓我們的生活更加和諧。

此外，因糖尿病飲食需要個別化的調整和專業的評估，建議可以諮詢專業營養師，根據自己的健康狀況和需求，提供更精確和適合的飲食建議。

體育鍛煉，活力永駐

規律的運動對於血糖的控制有許多益處，包括改善血糖、增強心血管健康、控制體重和提升整體體能，更能帶來心靈的愉悅。

- **定期運動：**建議每週至少進行 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走、游泳或騎自行車等。除此之外，還應該進行肌力訓練，如彈力帶或其它阻力運動，每週至少兩次。
- **監測運動的血糖變化：**於運動前後測量血糖，及時發現低血糖症狀，如頭暈、心悸、冒冷汗或疲勞，確保運動的安全性。一般來說，低血糖的定義為血糖數值低於 70 mg/dL 以下，若血糖數值大於 250 mg/dL，身體可能無法提供運動所需的能量，容易造成體內酮體的產生，應避免運動。
- **預防延遲性低血糖：**在運動期間，身體會提升葡萄糖的利用率，而運動後幾小時內，身體會持續消耗葡萄糖，這可能導致延遲性低血糖的發生，建議病友可透過監測運動前、中、後血糖，了解身體對運動

的反應，或於運動後適時的補充碳水化合物，有使用胰島素的病友，可以在醫師指導下，根據運動量和強度調整胰島素劑量來預防延遲性低血糖的發生。

選擇適合自己的運動方式，並與專業醫師或健身專家討論最佳的運動計劃。

藥物治療：科學的力量

口服藥物，平穩的基石

第 2 型糖尿病的病友可能需要口服藥物來控制血糖。遵從醫囑，了解藥物的作用，這樣才能更好地管理病情，保持健康。

胰島素，生命的驅動

對於某些病友而言，尤其是第 1 型糖尿病，胰島素是必要的治療。學習如何正確注射胰島素及選擇適當的注射部位，這是很重要的。



預防併發症：防患於未然

視力保護，關注眼睛的健康

糖尿病可能影響視力，導致視網膜病變等問題。定期檢查眼睛，及早發現和治療，可以保護我們珍貴的視覺，讓生活更加清晰明亮。

足部護理，步步為營

糖尿病患者容易出現足部問題，如感染和潰瘍。每天檢查腳部，保持乾淨和乾燥，選擇合適的鞋襪，能夠有效預防併發症，讓我們走得更加穩健。

心血管健康，心中的堅盾

糖尿病增加了心血管疾病的風險。控制三高（血壓、血糖、血脂）、遵循醫囑用藥、保持健康的生活方式

來保護心臟，為自己築起一道堅實的防線。

心理和情緒支持：心靈的庇護所

糖尿病的診斷，對心理和情緒的影響不容忽視。加入支持團體，與其他病友分享經歷和感受，可以找到心靈的共鳴。若感到壓力和焦慮，不妨尋求專業心理輔導，幫助我們在困境中找到平衡，走向心靈的平靜。

持續學習與適應：成長的旅程

糖尿病管理是一條漫長的道路，我們需要不斷學習新知識，了解最新的研究和治療方法，並定期與醫療團隊溝通。保持開放的心態，接受新的挑戰，這樣我們才能在這條旅程中不斷成長，迎接每一天的陽光。



糖尿病人

早餐如何吃

成功大學醫學院附設醫院營養部 柯玉珍營養師

糖尿病友血糖控制就從早餐開始，營養均衡的早餐不僅能提供身體能量及腦力充沛，還能讓下一餐的餐後血糖不易上升。早餐種類多樣化，糖尿病友早餐的選擇原則如下：

1. 適量全穀雜糧類：依照營養師建議適量攝取全穀雜糧類，盡可能選擇富含膳食纖維質的全穀雜糧類如麥片、全麥土司、全麥饅頭。

2. 搭配優質蛋白質：優質蛋白質如雞蛋、豆漿、里肌肉、鮭魚等，避免加工類食物如熱狗、火腿、培根、

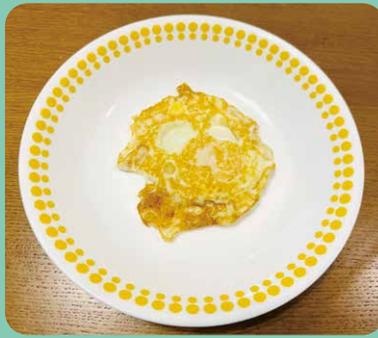
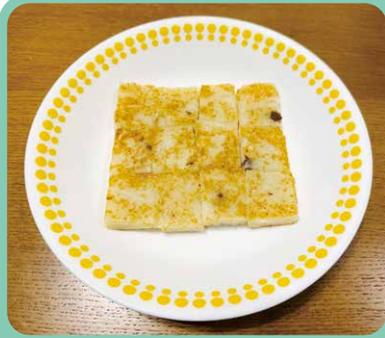
肉鬆等。

3. 增加蔬菜類攝取：蔬菜類含有膳食纖維質可以延緩血糖上升，有助於血糖控制。

4. 避免油炸油煎類：避免攝取過多飽和性脂肪，預防心血管疾病及體重控制例如煎餃、油條、卡拉雞腿堡、炸薯片、蔥油餅等。

糖尿病友掌握好早餐選擇原則，享受美好餐食並搭配餐前餐後的配對血糖監測，以達到穩定的血糖控制。

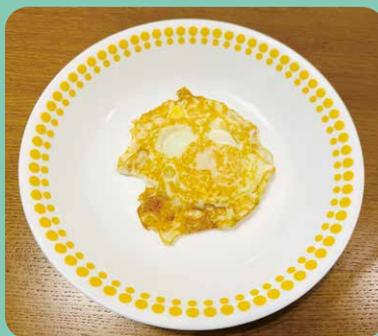
早餐搭配範例：



蘿蔔糕 1份 /188克 (醣類 3份) + 荷包蛋 1個 + 無糖豆漿 200毫升
(荷包蛋可換成水煮蛋或茶葉蛋，減少油脂含量)



饅頭 1個 126克 (醣類 4.2份) + 荷包蛋 1個 + 無糖豆漿 200毫升
(可選擇全麥或五穀饅頭，進食 1/2或 3/4饅頭)



菜包 1個 /138克 (醣類 3份) + 荷包蛋 1個 + 無糖豆漿 200毫升
(可選擇全麥或五穀菜包，荷包蛋可換成水煮蛋或茶葉蛋，減少油脂含量)



蔬菜蛋餅 1份
/181克 (醣類 2份)
+ 鮮奶 240毫升 (醣類 1份)
(可以選擇搭配低脂鮮奶 240毫升，減少油脂含量)



鮭魚蛋餅 1份
/183克 (醣類 2份)
+鮮奶 240毫升 (醣類 1份)
(可以選擇搭配低脂鮮奶
240毫升，減少油脂含量)



吐司里肌肉夾蛋 1份
/158克 (醣類 2份)
+無糖茶類或美式咖啡 1杯
(可以選擇全麥吐司夾蔬菜
里肌肉夾蛋，並提醒店家
不要塗奶油或美乃滋)



全麥吐司蔬菜蛋沙拉 1份
/171克 (醣類 3份)
+無糖茶類或美式咖啡 1杯



鮭魚蔬菜潛艇堡半個
/79克 (醣類 2份)
+拿鐵咖啡 1杯 (醣類近 1份)
(若要吃一個潛艇堡則搭配
無糖茶類或美式咖啡 1杯，
醣類 4份)



牛肉洋蔥蛋堡 1份
/195克 (醣類 3份)
+ 無糖茶類或美式咖啡 1杯
(選擇原形肉而非漢堡排)

嘿！今天中午吃甚麼？

來去買便當吧！！

亞東紀念醫院 蘇筱媛營養師

一 外食趨勢與 211 餐盤

走出辦公室，中午很多人排隊，尤其是相傳好吃、肉又大塊的便當店，從門口就開始排隊嘞。根據國民營養調查，有將近 3 到 4 成的人選擇外食不用自己煮。然而，對於糖友來說，如何吃合適的外食便當不造成血糖波動，秘訣是如何使用 211 餐盤的原則來吃便當。

211 餐盤的設計理念是將餐盤分為三個部分：一半的餐盤應該是蔬菜，四分之一的餐盤是主食，四分之一的餐盤是蛋白質來源。這樣的設計不僅能提供均衡的營養，還能有效控制血糖水平。

二 走進店裡如何裝滿你的便當

我們可以根據以下流程來進行選擇：

主食：大約一拳

推薦：選擇全穀類的主食，如糙米、藜麥、紫米或全麥飯。這些要花時間咬的纖維含量較高，能夠延緩血糖的上升。

避免：滷肉飯或加滷汁的飯，因為這些食物的油脂較高，長期容易增加心血管疾病或中風風險。

主菜：大約一掌心

推薦：選擇瘦肉類（如嫩煎雞胸肉、滷雞腿排去皮、煎多利魚排、

樹子蒸魚、招牌豬肉片) 或素食選煎豆腐等天然高蛋白質的食物。這些食物不僅能提供足夠的蛋白質，還能幫助穩定血糖。

避免：油炸食物和高脂肪的肉類(如炸雞排、炸排骨、日式炸豬排、腿庫、三層肉)，因為這些食物會增加心血管疾病的風險。

配菜：

推薦：選擇混著蔬菜或完整一顆顆的豆類配菜，如綠白花椰菜、胡蘿蔔炒蛋、炒海茸肉末等，這些蔬菜富含纖維和維生素，對於血糖控制非常有幫助。

避免：醃製或高油油炸或裹醬的配菜，如：蔭瓜肉末、香腸片、咖哩馬鈴薯、醬燒麵腸片、京醬肉絲等，因為這些食物通常含有高鹽和高油，對健康不利。

青菜：加上配菜的青菜最好到兩拳

推薦：多選擇綠色葉菜，如菠菜、空心菜等，這些蔬菜熱量低且富含纖維，具有較多的維生素、葉酸及植化素抗發炎。(如果過油，可先用熱水川燙後食用)

避免：以為是蔬菜的根莖類，如：馬鈴薯和玉米，因為這些都算在主食不是青菜喔。

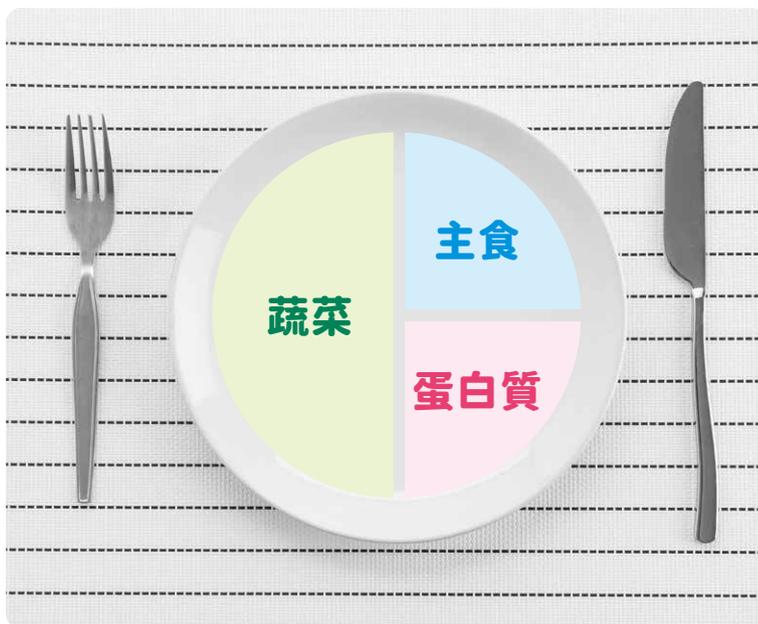
小菜：

推薦：

選擇天然的小菜，如涼拌豆腐或海帶，這些小菜能夠增加便當的多樣性，且不會對血糖造成太大影響。

避免：

高糖高鹽的小菜，如豆棗、紅豆枝、黃蘿蔔、醃瓜等。



三 健康餐的選擇

隨著健康飲食的趨勢，許多餐廳和便利店開始推出健康餐選擇，這些選擇通常符合糖友們的需求。例如：

便利店的花椰菜便當

這類便當通常以花椰菜為主，搭配瘦肉和全穀類主食，營養均衡且低熱量，非常適合糖尿病患者。

台鐵健康餐盒：台鐵與國健署聯手推出的茶香燻雞便當

台鐵推出的健康餐盒使用紅藜、玉米等全穀及未精製雜糧，並且優先選擇豆乾、雞腿排等低飽和脂肪食材，蔬菜增量，不使用榨菜、酸菜等醃製蔬菜，也不使用香腸等加工肉品。對於需要旅行或異地移動的糖友們來說，是一個不錯的選擇。

健康餐廳

健康餐廳提供的便當選擇，通常會標示出熱量而且非高溫油炸，調味簡單，讓消費者能夠更清楚地選擇適合自己的餐點。長輩因中午人少不想煮，打個電話就可以去拿，是輕鬆又健康的選擇。

四 運動的重要性

除了選擇合適的便當外，糖友們在飲食控制的同時，也應該重視運動。每天至少 30 分鐘的運動不僅能幫助控制血糖，還能增強心肺功能和改善整體健康。運動的方式可以多樣化，如走路，選擇自己喜歡的運動方式，能夠更容易堅持下去。

總結

對於糖友們來說，選擇合適的午餐外食便當至關重要。透過 211 餐盤的設計原則，選擇適合的主食、主菜、配菜、青菜、小菜，能夠有效控制血糖。同時，隨著健康餐的興起，便利店和餐廳提供的健康選擇也越來越多，讓糖友們在外食時能夠更輕鬆地選擇適合自己的餐點。



糖友美食街 如何吃

三軍總醫院 歐蘊寧營養師

《食力》2021年調查民眾去百貨公司美食街最常吃的料理，依序是日式料理(58.3%)、韓式料理(46.7%)、中式料理(27.1%)、東南亞料理(26.3%)，而美式料理位居正餐選擇的末位僅佔11.2%。除此之外，非正餐的選擇如甜點(10%)、咖啡茶飲(9.3%)、麵包(8.9%)與冰淇淋(3.7%)等，所佔的比例也不在少數。

那糖友在美食戰場該如何選擇呢？首先一定要均衡攝取六大類食物，攝取符合自己的醣類份量，避免選用高油脂及醃製加工的食物，同時增加纖維的攝取。如何應用到美食街

餐點的選擇上呢？以下依不同的料理分類一一介紹。

中式料理

排骨飯是美食街常見的中式料理，注意排骨的烹調方式滷的比炸的好，同時附的配菜儘量選擇蔬菜類搭配較健康，飯類以五穀或全穀類為主，減少高油脂的炒飯或炒麵，醃類份量不可過多，儘量避免淋滷汁在飯上，因為碎肉或肥肉製品容易減緩血糖下降的速度。

選擇中式湯麵時應以清湯較佳，避免有勾芡的湯汁(如：酸辣湯)，因湯麵的蔬菜普遍較少，建議多點一

份燙青菜來增加纖維量，湯汁不宜多喝，才不會攝取過多的油脂。

另外火鍋也是糖友蠻好的選擇，不但蔬菜類多，豆魚蛋肉類的份量也相當足夠，如果不想吃飯也可以選擇冬粉或用芋頭、玉米、地瓜和南瓜來替代主食。比較需要注意的地方是沾醬儘以不加醬或用簡單的醬油、醋來調味，替代高油脂的沙茶醬尤佳，另外加工製品（如：蛋餃、魚餃、貢丸、甜不辣和豬血糕）含較多看不見的油脂，儘量避免食用。



西式料理

美食街提到西式料理，大家一定會想到吱吱作響的鐵板料理，常會讓店面大排長龍。糖友在選擇上建議以低脂的肉類（魚、海產和雞肉類）為主，湯品儘量以清湯較佳，避免濃湯或酥皮濃湯，如果有附上餐包就更需注意醣類攝取量是否會過量。沙拉儘

量不要添加千島醬或用油醋醬、和風醬取代，如果可以請店家將沙拉醬另外擺放，更可以避免攝取過多油脂及鹽分。餐後的飲料選擇無糖茶飲或咖啡尤佳，以減少精緻糖類。

日式料理

日本料理除了油炸天婦羅外，多為生食或清蒸為主，油量少是糖友不錯的選擇。當購買烏龍麵類或飯糰類時，應確認醣類份數，避免攝取過多醣類，同時蔬菜類及豆魚蛋肉類較少，建議可以額外搭配。

相較之下，日式定食選擇較多，整體菜色較豐富是相當建議的選擇，例如生魚片蓋飯就有相當多低脂的豆魚蛋肉類，烤雞腿或鹽烤鯖魚定食亦是不錯的選擇，但仍需注意小菜常是醃製品，容易增加鹽分攝取，仍需酌量食用較佳。



韓式料理

在美食街常見的豆腐煲是糖友相當適合的美食，不但有豐富的蛋白質更有大量的蔬菜類，但須注意不宜湯汁泡飯吃，因為會攝取到過多的鹽分及油脂。另外附贈的韓式小菜，幾乎都是抓鹽醃製，在攝取蔬菜的同時更要避免攝取到過多的鹽分。



東南亞料理

近年來隨著新住民移入，東南亞料理越來越盛行，其中越式河粉更是大家天冷的好選擇，雖然河粉的熱量比一般麵類低，但糖友還是需要注意醣類份量，不可以攝取過多，其蔬菜豐富，但仍不足一餐的需要量，建議額外點盤青菜來增加纖維質的攝取，同時避免攝取過多的湯汁。

泰式料理亦是國人愛吃的飲食種類之一，無論是月亮蝦餅或是金錢蝦餅除了為油炸物含有較高的油脂外，其外皮的粉漿也至少含有 1 份醣類，所以容易讓血糖上升且不易下降。泰式咖哩屬於勾芡類的食物，再加上咖哩很好配飯，常常讓人不自覺地吃了碗飯，所以當糖友在享受咖哩時，一定要注意醣類的份量，千萬不要過量。另外，高精緻醣類的泰式奶茶也是糖友必須要提防的美食。

糖友把握住均衡攝取六大類食物，主食多選全穀類、糙米飯等，同時搭配新鮮蔬果，少加工、醃製品，避免油炸、油煎、糖醋、蜜汁及勾芡類的食物，少喝手搖飲以白開水為主。只要牢記上述的原則，即使在美食戰場的美食街也能吃出健康，控醣無負擔！



糖友的深夜食堂~

怎麼選、怎麼吃

馬偕紀念醫院營養醫學中心 林佩蓁營養師

現代人因生活忙碌，除了三餐外，因為晚睡也經常衍生出一餐宵夜。一般人選擇宵夜時，通常以方便、快速、好吃為主。但長期隨意選擇宵夜，可能導致體重和血脂增加，對健康造成慢性危害。

做為糖尿病病友，選擇宵夜時需要比一般人更加小心。不僅要避免體重增加，更重要的是確保睡前血糖穩定，不會飆升。因為血糖控制不佳，可能導致糖尿病併發症提早發生。

睡前血糖目標值因年齡而異，根據美國糖尿病學會 (ADA) 的建議：

- **成年人**：睡前血糖應控制在 90~150 mg/dL。
- **老年人 (65 歲以上)**：睡前血糖應控制在 80~180 mg/dL。

睡前血糖目標範圍可根據個人的用藥情形、健康狀況和醫生建議進行個別化調整。因此，選擇宵夜前，建議先測血糖值，再決定食物選擇。若血糖在建議範圍內，可以選擇一份碳水化合物（澱粉）加上一份蛋白質（肉類）的食物；若血糖超過建議範圍，則建議以蔬菜為主，既能滿足口慾，又能幫助管理血糖。

糖尿病病友的深夜食堂選擇：鹽水雞、加熱滷味、燒烤串

| | 鹽水雞 | 加熱滷味 | 燒烤串 |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|
| 睡前血糖 <150 mg/dL {原型碳水及蛋白質} 食物為主 | 舒肥雞胸肉、 去皮雞腿肉、 小烏蛋、馬鈴薯、 蓮藕 | 豬腱肉、豆干、 水豆包 | 雞肉 / 豬肉串、 豆干串、烤蝦、 烤蔥肉串 |
| 睡前血糖 >150 mg/dL {原型蔬菜} 食物為主 | 各式季節蔬菜 (高麗菜 / 青花菜 / 龍鬚菜 / 水蓮 / 玉 米筍 … 等) 菇類(金針菇 / 杏 鮑菇 … 等) | 海帶片 / 結、 蒟蒻絲 / 塊、 金針菇、香菇 | 香菇串 / 青椒串 / 玉米筍串 / 杏鮑 菇串 |
| 調味醬汁調整 | 減少雞汁(油) | 減少醬油膏 | 減少烤醬 |

以上提供給糖尿病病友在深夜肚子餓時的外食選擇。但若只是想滿足口慾而已，則可參考以下選擇：

1. 蔬菜類

蔬菜為極佳的宵夜選擇，因為它們低糖低熱量且富含纖維，可滿足口慾以及有助於穩定血糖。可以選擇新鮮的胡蘿蔔條、芹菜條、黃瓜片…來做為宵夜的選擇。

2. 無調味堅果

一湯匙未經加工的堅果，如：杏仁、核桃或腰果，是另一個不錯的選擇。堅果富含健康脂肪和蛋白質，可以幫助延緩血糖的上升。然

而，由於堅果屬於油脂類且熱量較高，所以建議控制每次的食用量。

3. 低糖優格

一份無糖或低糖的希臘優格是理想的宵夜選擇，因為它富含蛋白質和益生菌，有助於維持健康的腸道菌叢和穩定血糖。



您知道深夜該如何選擇宵夜了嗎？

4. 低 GI 水果

雖然有些水果含糖量較高，但選擇一份的低 GI 水果作為宵夜也是可行的。升糖指數低 (GI 值 <55)：聖女番茄、水梨、富士蘋果、柳丁、橘子、蓮霧、奇異果、芭樂……等，都是不錯的選擇。



5. 茶葉 / 水煮蛋

雞蛋是一種高蛋白且低碳水化合物的宵夜選擇。而且水煮蛋或茶葉蛋是最健康的烹調方式且蛋白質能夠提供持久的飽腹感，食用一顆茶葉蛋或水煮蛋後不會對血糖造成過大的波動。



- **進食前先測血糖**：依照睡前血糖值選擇宵夜食物種類及份量，既能滿足口慾，又能幫助管理血糖。
- **控制份量**：無論選擇何種宵夜，控制食用的份量都是關鍵。過量的宵夜可能導致血糖飆升。
- **選擇天然的低 GI 食物**：以食物原型為主的低 GI (升糖指數) 食物能較緩慢地釋放葡萄糖，有助於穩定血糖。
- **避免精緻的高糖和高脂肪食品**：避免加工、烘培甜點和油炸食品，這些精製糖食品會迅速提升血糖，對糖尿病管理不利。

希望藉由以上分享能讓您更清楚地了解深夜裡宵夜的選擇，以及避免吃完宵夜後血糖波動太大，造成身體不適。



糖尿病問與答

Q&A

蔡明翰 醫師
沈克超 醫師 主答

Q1

我的先生今年60歲，罹患糖尿病已經10多年，最近幾個月一直抱怨下背痛，請問會是骨質疏鬆嗎？

A

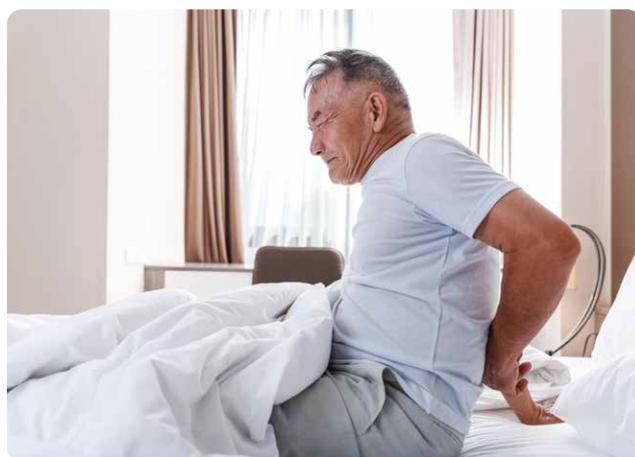
骨質疏鬆症不會有臨床症狀，因為骨頭的神經分布在骨膜，只有當患者發生骨折後才會產生疼痛。雪梨大學的研究人員於2019年的國際期刊 (PLOS ONE) 發表糖尿病患者發生下背痛的風險，比非糖尿病患者增加 35%。但是導致糖尿病發生下背痛的真正原因目前仍不清楚。根據今年 2025 美國糖尿病醫學會的臨床治療指引，糖尿病患者的年齡大於等於 65 歲，就應接受骨質密度的 X 光檢查。如果病患是停經後婦女，或是男性病患的年齡介於 50 ~ 65 歲，有下列 7 項危險因子之一，也需考慮接受骨質密度的 X 光檢查，包括：

- (1) 時常發生低血糖。
- (2) 糖尿病罹病時間超過 10 年。
- (3) 使用的降血糖藥物含有這三種成分：TZD 藥物、SU 藥物、及胰島素。
- (4) 糖化血色素超過 8%。
- (5) 週邊神經病變、視網膜病變及腎臟病變。
- (6) 經常跌倒。
- (7) 使用皮質類固醇。

臨床上有三種降血糖藥物會增加骨質疏鬆症合併骨折的風險：

- (1) 胰島素增敏劑 (TZD 藥物)：例如愛妥糖錠、寶利糖錠等，女性使用此類藥物 1～2 年，骨折的風險增加 123%。
- (2) 硫醯尿素類 (SU 藥物)：例如瑪爾胰、岱蜜克龍等，使用此類藥物使骨折的風險增加 30%。
- (3) 胰島素：使用此類藥物使骨折的風險增加 49%。

妳先生雖然只有 60 歲，但是罹患糖尿病已經 10 多年，建議他至門診安排骨質密度的 X 光檢查。一般人骨質密度的 T-score 小於等於 -2.5 就建議開始骨質疏鬆症的治療，但是糖尿病患者 T-score 小於等於 -2.0 就建議開始治療。

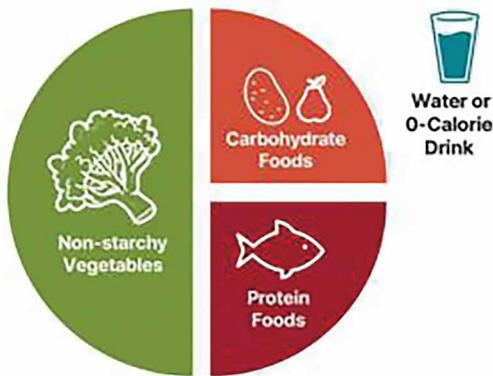


Q2:

媽媽的空腹血糖不高，但是從去年底開始她的糖化血色素就節節升高，上次的糖化血色素是8.2%，這次的糖化血色素是8.4%，醫師說應該是餐後血糖升高，可是她平常的飲食已經很清淡，如果再限制她的飲食，會不會造成營養不良呢？

A:

糖尿病飲食控制的三大目的：(1) 達成體重控制的目標；(2) 達成血糖、血壓、血脂控制的目標；(3) 減緩或預防糖尿病併發症的發生。如果您母親的飲食已經很清淡，可能要檢視她的飲食種類及體重的變化。有一個常見的錯誤觀念是大家以為不吃飯、不吃甜食，血糖就不會升高，但是卻忘記很多食物都屬於含糖食物，包括全穀根莖類中的；地瓜、芋頭、馬鈴薯、山藥、紅豆、綠豆、玉米、燕麥等等，都算是碳水化合物，這些食物攝取過量仍會導致血糖升高。根據美國糖尿病學會的建議，可以使用簡易版的糖尿病餐盤來協助血糖管理，其操作方式如下：



選擇約九吋的盤子當作一餐的份量，其中二分之一；選擇「非澱粉類蔬菜」四分之一；選擇「瘦肉蛋白質」四分之一；選擇「優質碳水化合物」（如澱粉類蔬菜、水果、全穀類或低脂乳製品）

圖片節錄自 美國糖尿病學會網站

所謂的非澱粉類蔬菜，除了常見的綠葉蔬菜外，還包括：高麗菜、花椰菜、洋蔥、茄子、白蘿蔔、紅蘿蔔、蘆筍、玉米筍、秋葵、黃瓜、櫛瓜等等，攝取量建議達到一餐飲食量的一半，如此方能協助血糖的控制。

由於妳母親的血糖失控是從去年底開始，剛好是冬天春初的季節，也有可能是天氣寒冷的因素。美國的 Belsare 教授於 2023 年發表血糖變化與季節的關聯性。這個研究收集登錄 137 位第 1 型糖尿病的患者，使用連續血糖監測儀來記錄每天 24 小時的血糖變化，追蹤時間為 9 個月至 4.5 年。研究結果發現一年之中以 11 月至 2 月份的血糖控制最差，4 月至 8 月份的血糖控制最好。之前第 2 型糖尿病的研究也得到類似的結果，病患在冬天的血糖控制的確會變差。美國疾病管制局 (CDC) 提出低氣溫導致血糖升高的三個可能的因素，包括：

- (1) 壓力：低氣溫導致身體壓力增加，促使壓力性荷爾蒙上升（例如：腎上腺素），最終導致胰島素阻抗性增加。
- (2) 流感：感染流感病毒除了會產生發炎反應外，也會導致身體釋放壓力荷爾蒙來增強能量及



抵抗感染，進而促使血糖升高。而流感季節通常從十月份開始，並在十二月至二月之間達到感染的高峰期。

- (3) 假期：冬季的節日包括聖誕節、東西方的過年等等，期間多日的聚會或家庭聚餐可能會打亂病患平常的用餐計劃及份量。寒冷的天氣也會使病患選擇待在家中並減少戶外運動的時間，最終導致血糖升高。

雖然您母親的飲食習慣比較清淡，但那只是烹煮的方式不同而已。食物的烹煮方式雖然也會影響血糖，譬如：糖醋、焗烤等等，但是食物的種類及份量也是非常重要的因素。古代有個節日叫做『寒食節』，它的日期是清明節的前一日，相傳晉文公爲了紀念介之推在山中被火燒死，便規定每年此時不得生火，一律吃冷食，稱爲寒食節。唐朝「大曆十才子」之一的韓翃，寫了一首著名的七言絕句寒食：『春城無處不飛花，寒食東風御柳斜。日暮漢宮傳蠟燭，輕煙散入五侯家。』用來諷刺宦官得寵專權的政治腐敗現象。中國的江浙、閩南一帶及台灣飲食文化中的潤餅及草仔粿，據說就是源自於中原地區的寒食節傳統，即使潤餅及草仔粿算是清淡飲食，攝取過量仍會造成血糖升高。

總而言之，建議妳尋求專業營養師的協助，確認母親的飲食內容中是否有過量的含糖食物。而且營養師會依據母親目前的體重（過輕或過重）及身體狀態（如肌少症或慢性腎臟疾病）來做最完整的飲食評估與建議，就不用擔心母親會不會營養不良了。



遠距廚房健康烹飪大賽

-銅廚獎

花團錦簇

500大卡組 謝惠華

-設計理念-

簡單烹調好看又好吃，選擇低脂的蝦為主菜，可減少飽和脂肪的量，此道菜及水果都選擇纖維含量高的青花菜及水果芭樂，可延緩血糖上升速度及增加飽足感。



| 菜餚名稱 | 食材 | 食物類別 | | | | | 重量 | 簡述菜餚製作方式 |
|---------|-----|-------|-------|-----|----------|-----|--------|----------|
| | | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | | |
| 紫米飯 | 白米 | ✓ | | | | | 共 120g | 煮 |
| | 黑米 | ✓ | | | | | | |
| 青花菜炒蝦仁 | 青花菜 | | | ✓ | | | 80g | 炒 |
| | 蝦 | | ✓ | | | | 60g | |
| | 橄欖油 | | | | ✓ | | 1.5茶匙 | |
| 小黃瓜炒胡蘿蔔 | 小黃瓜 | | | ✓ | | | 60g | 涼拌 |
| | 胡蘿蔔 | | | ✓ | | | 20g | |
| | 芝麻油 | | | | ✓ | | 0.5茶匙 | |
| 芭樂 | 芭樂 | | | | | ✓ | 150g | |



綠野纖蹤

500大卡組 蕭有程

- 設計理念 -

蘆筍青花叢林的翡翠綠，帶來纖細秘方的影蹤；來自洶湧大海的鮭魚，活力充滿著跳躍的律動。讓健康歸於平凡，讓血糖血壓穩當當，一道來自平凡的不平凡料裡。



| 菜餚名稱 | 食材 | 食物類別 | | | | | 重量 | 簡述菜餚製作方式 |
|--------|-----|-------|-------|-----|----------|-----|---------|---|
| | | 全穀雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | | |
| 紫米燕麥飯 | 紫米 | ✓ | | | | | 20g (生) | 洗乾淨電鍋煮 |
| | 白米 | ✓ | | | | | 30g (生) | |
| | 燕麥 | ✓ | | | | | 10g (生) | |
| 乾煎鮭魚 | 鮭魚 | | ✓ | | | | 80g (熟) | 平底鍋乾煎 |
| 蘆筍炒鴻喜菇 | 綠蘆筍 | | | ✓ | | | 80g (熟) | 1. 蘆筍洗淨切段；鴻喜菇去蒂頭、洗淨；紅黃椒洗淨切小丁 2. 熱鍋，加入少量沙拉油，爆香辛香料，再放入蘆筍及鴻喜菇、紅黃椒快炒調味 |
| | 鴻喜菇 | | | ✓ | | | 40g (熟) | |
| | 紅椒 | | | ✓ | | | 10g (熟) | |
| | 黃椒 | | | ✓ | | | 10g (熟) | |
| | 薑 | | | ✓ | | | 2g (熟) | |
| | 橄欖油 | | | | ✓ | | 1小匙 | |
| 燙花椰菜 | 青花菜 | | | ✓ | | | 60g (熟) | 洗淨燙熟 |
| 腰果 | 腰果 | | | | ✓ | | 8g | |
| 鳳梨 | 鳳梨 | | | | | ✓ | 125g | 洗淨切塊 |

如何輕鬆落實運動，

改變你我的一生

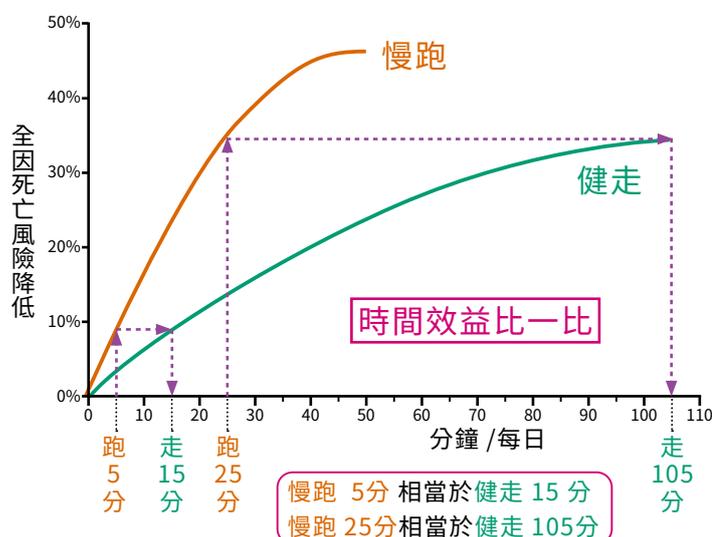
保健運動

國家衛生研究院 溫啟邦名譽研究員

運動原則提示：完全不動，(1) 變為偶而稍稍運動，(2) 變為經常運動，(3) 變為聰明運動。持久運動的秘訣五化一先—Grit

(1) 從無到有：運動一刻值千金、每天十五分、健康轉乾坤。

人生最關鍵的第一個十五分，健康好處最大，可多活三年。



任何運動都比沒運動 (沙發上的馬鈴薯) 好，不運動加久坐更不好。但是我們強調的是休閒運動，『為運動而運動』，家事、上班雖要運動，但屬非做不可，樂趣少。休閒運動有樂趣才會持續，才會愈作愈多愈健康。

(2) 從有到持久：靠五化一先，產生恆毅力 Grit。一先是『萬事以運動為優先』指有時間上衝突，如飯局、公事時，一切以運動為優先。

『Grit』一字的註解是：unyielding courage in the face of hardship (遇到困難時具有不屈的勇氣)

靠創意打造五化一先

1) 社交化

- 與好友、同事、球友、家人共同運動，互相激勵提醒，相約社交運動、共同參加比賽、分享樂趣。有句俏皮話說：請人吃飯不如請人流汗，沒有流汗拒絕吃飯。

2) 競賽化

- 參加各地風行的路跑，3公里、5公里等。
- 可與自己競賽，下載 Nike Run Club 應用程式，含 GPS 跑步追蹤功能、提供自訂距離的客製化挑戰活動，可設定距離（每 250 或 1000 公尺）就清楚報每公里的速度，督促加快腳步，這種自我競賽，很奇妙非常有效。
- 自訂目標日行萬步，『千里之行始於足下』
- 開始『超慢跑』，這種速度跑步不會累，逐漸變快。



3) 趣味化

- 方法一：運動時戴耳機，聽音樂、聽新聞。建議下載 NPR 應用程式；收聽美國 24 小時不間斷廣播 NPR (National Public Radio) 美國公共廣播電台，每小時更新新聞；早晨、下午、周末各兩小時，有趣聞、猜謎、娛樂性，邊運動邊學英文。
- 方法二：參加健身房或球類俱樂部，不但會認識同好好友，更因社交機會或繳費壓力，而不知不覺運動。
- 方法三：變化運動種類，打球、游泳、騎單車，欣賞風景，與親朋好友郊遊爬山。一旦學會打球球藝，終身受益，以後會樂此不疲，忘卻是在運動，轉換目標，是想贏球。



4) 制度化

- 養成每日定時運動，參加早覺會，清晨運動、或下班後打球，固定習慣，約好同事或街友，不知不覺非運動不可。

5) 追蹤化

- 革命性輔助紀錄運動，被動持之以恆，強調激烈運動的重要。
- 有智慧手表錶 / 手機後，運動不再是做白工，包括運動時間，強度與次數頻率，詳實記載無法偷懶，每週紀錄可與朋友競賽，也可給醫師指導諮詢。

智慧手錶或手環

- 可記錄兩種心跳：運動時與靜止時，前者視運動強度及年齡，後者在睡時衡量，重點在鼓勵激烈運動，讓心跳超過年齡別的門檻的時間愈長愈好。
- 年齡別心跳最大值 (HRmax)
公式為 $(220 - \text{年齡})$
40 歲最大心跳值為 180 下，60 歲為 160 下。
- 靜止時的心跳代表體適能，愈慢愈好。

- 我們從手錶量出的心跳，可得知運動強度有多大。最大心跳值達 70%-90% 為高強度 (激烈運動)、最大心跳值達 50%-70% 為中強度、以下為低強度。
- 所以 40 歲者運動時心跳，超過 160 下，60 歲超過 140 就叫激烈運動，運動最有效。

追蹤機制，鼓勵持續運動

靜止心跳指標：由靜止時心跳下降，視每半年『心肺健康指數 CRF』改善。靜止心跳 (RHR) 是心肺體適能的指標，以每分鐘 60-69 為最佳，100 以上不正常，80-99 偏高，靠運動減緩。運動一段時間後，高心跳者 (每分鐘 80-99 下) 若能下降十拍，可多活三年，下降 30 拍 (由 90 變 60)，可多活 10 年，最終目標為每分鐘 60-69，就靠高強度短暫聰明運動。以上五種追蹤鼓勵持續運動，再加五化一先，輕鬆落實運動，改變你我的一生。



感謝各界捐款

本會訊息：基金會財務報表公告於本會網站
(www.dmcare.org.tw)「關於我們」中，歡迎民衆上網查詢！

| 捐款金額 | 捐 款 人 |
|---------|--|
| | 113.11 |
| 640,000 | 台灣禮來股份有限公司 |
| 500,000 | 世訊投資股份有限公司 |
| 424,750 | 台灣諾和諾德藥品股份有限公司 |
| 100,000 | 潘武雄 |
| 6,000 | 彭惠鈺、蔡世澤 |
| 3,000 | 沈梅珍 |
| 2,000 | 許俊源、林建德、彭惠鈺 |
| 1,862 | 不具名 |
| 1,500 | 唐金鳳 |
| 1,000 | 黃怡璿、彭惠鈺、謝惠華、廖雅雪、 陳桂香、蔡世澤、彭惠鈺、高寶蓮、 張玉娥、洪春霖、高珮珊、胡峻傑、 胡正夏、陳進茂、張秀娟、林葉秀蕙、 許吳靜枝、善心人士 |
| 700 | 呂雪蓮 |
| 600 | 元復環保材料社 |
| 500 | 劉苓玲、藍義盛、黃哲錦、林明娥、 邱經堯、莊育璇、王世冠 |
| 300 | 謝秀華、林賜川、游程雅、謝佳容、 林許芳蘭、黃建融 黃楠恩 黃芝玲、 林瑀芳 林張春 |
| 200 | 蔡國書、黃義雄、張家瑜 鄭博允 |
| 150 | 汪國祥 |

| 捐款金額 | 捐 款 人 |
|-----------|--|
| 100 | 楊佩純、林家卉 |
| | 113.12 |
| 1,590,000 | 賽諾菲股份有限公司 |
| 200,000 | 台灣諾和諾德藥品股份有限公司 |
| 100,000 | 蔡世澤 |
| 50,000 | 楊燦弘、何崑福 |
| 12,000 | 彭惠鈺 |
| 10,000 | 杜麗芳 |
| 8,000 | 江淑貞 |
| 7,000 | 康陳榮 |
| 6,000 | 蔡世澤 |
| 5,000 | 李秀珍 |
| 3,000 | 陳方盛、詹景超、蔡世澤、彭惠鈺 |
| 2,000 | 蔡榮凱、許俊源、林貴華、趙芬琴、 蔡榮顯、董石城、史幸仙、林淑卿、 李郭五花 |
| 1,400 | 曾睿永 |
| 1,000 | 翁麗雲、黃怡璿、孫莉涵、吳秀珍、 吳金柳、陳曉棠、游能俊、藍秀貞、 莊茂松、楊惠娥、陳清眉、魏錦龍、 洪春霖、張秀娟、高珮珊、胡正夏、 吳官蓉、蔡李玉珍、鄭雅琪 鄭鈞璋、 善心人士、張媚 |
| 700 | 曾睿永、呂雪蓮 |

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

| | | |
|----------|-------------------|----------------------|
| 19132482 | 金額 新台幣 (數字) | 億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元 |
|----------|-------------------|----------------------|

通訊欄(限與本次存款有關事項)

| | | |
|---------|---|--------|
| 收 款 人 名 | 財團法人糖尿病關懷基金會 | |
| 寄 款 人 | <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 | |
| 姓 名 | | 主 管 : |
| 地 址 | □□□-□□ | |
| 電 話 | | 經辦局收款戳 |

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款戳

感謝各界捐款

| 捐款金額 | 捐 款 人 | 捐款金額 | 捐 款 人 |
|---------|--|-------|--|
| 600 | 黃建融 黃楠恩 黃芝羚、陳重雄、 元復環保材料社 | 1,600 | 周睿 |
| 500 | 藍義盛、施麗美、徐文雄、邱文雄、 潘新都、陳輝賢、康梅花、游程雅、 黃哲錦、林明娥、邱經堯、林冠廷、 吳怡儂、莊育璇、王世冠、許呂玉雲 | 1,500 | 唐金鳳 |
| 400 | 林瑀芳 林張春 | 1,400 | 曾睿永 |
| 300 | 林賜川、江喜美、陳盛朋、謝佳容 | 1,200 | 陳英美 |
| 200 | 蔡國書、黃義雄、張家瑜 鄭博允 | 1,000 | 林杏子、翁麗雲、黃重裕、高寶蓮、 賴映慧、黃怡璵、張秀娟、高珮珊、 程台英、何吳美夏、林葉秀蕓、 YangChenyu |
| 100 | 不具名、陳知予、楊嫻純 | 900 | 謝玫宜 |
| 80 | 胡曉芳 | 700 | 呂雪蓮 |
| | 114.1 | 666 | 羽之間 |
| 300,000 | 華廣生技股份有限公司 | 600 | 邱麗穎、呂天維 |
| 100,000 | 鄭雅之 | 500 | 潘紹慧、藍義盛、鍾啟東、鄭守珍、 陳春蘭、林明娥、黃哲錦、邱經堯、 王芯沂、葉軒宇、莊育璇、林劉度妹 |
| 50,000 | 潘秀美 | 400 | 林瑀芳 林張春、林家卉 |
| 10,000 | 永朔實業有限公司 | 300 | 林賜川、游程雅、陳盛朋、謝佳容、 王芯沂、黃建融 黃楠恩 黃芝羚、 林許芳蘭 |
| 6,000 | 洪麗瑛 | 200 | 蔡國書、黃義雄、魏承劭 |
| 5,000 | 陳逸楠 | 150 | 汪國祥 |
| 4,000 | 牟江榮子 | 100 | 不具名、楊嫻純、張佳瑜 |
| 3,000 | 楊淑媛 | | |
| 2,000 | 許俊源、陳素梅、林志揚 | | |

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；
抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少必須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；
如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。

糖尿病相關活動預告 (114.03~114.06)

* 以下單位舉辦之活動時間地點依各院所公告為主 *

| 日期 | 時間 | 主辦單位及地點 | 活動內容 | 主講者 | 聯絡電話 |
|--------------|-------------|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 114.03.03(一) | 09:30~12:30 | 成大醫院門診大樓301會議室 | 糖尿病與骨質疏鬆 | 張尹凡醫師 劉苑芊護理師 | (06)235-3535 #3293 |
| 114.03.04(二) | 14:00~15:30 | 臺安醫院健康管理大樓4樓研A會議室 | 糖尿病達標ABC 認識糖尿病 遠離心血管疾病 | 蘇小玲醫師 林庭羽糖尿衛教師 孫裕營養師 | (02)2771-8151 #2790 |
| 114.03.13(四) | 14:30~15:00 | 恩主公醫院門診大樓2樓候診區 | 血糖免費檢測(限30名) | 糖尿病個管師 | (02)2672-3456 #8722,8724 |
| 114.03.19(三) | 15:00~16:00 | 李氏聯合診所5樓 | RSV疫苗-肺部健康的最佳選擇 | 李仁慈衛教師 曾建銘營養師 | (08)766-8901#26 |
| 114.03.22(六) | 09:00~12:00 | 恩主公醫院門診大樓17樓大會議室 | 糖尿病病友會- 糖友轉大人，危肌變轉肌(須報名) | 糖尿病個管師 | (02)2672-3456 #8722,8724 |
| 114.04.17(四) | 14:30~15:00 | 恩主公醫院門診大樓2樓候診區 | 團體衛教-高血壓與腎臟病的日常保健 | 慢性腎臟病個管師 | (02)2672-3456 #8722,8724 |
| 114.04.19(六) | 13:30~16:10 | 糖尿病關懷基金會 張榮發基金會801會議室 | 視茫茫，髮蒼蒼而齒牙動搖 談糖尿病與牙周病關係 | 醫師 | (02)2375-4853 |
| 114.04.30(三) | 09:30~10:30 | 會良達診所 | 天然的最好！食物營養vs保健食品 (限20名，需報名) | 陳旻君營養師 | (05)233-3928 |
| 114.04.30(三) | 15:00~16:00 | 李氏聯合診所5樓 | 身體動一動(限額8人；報名費150元) | 7號健身房Rita教練 陳思嫻衛教師 | (08)766-8901#26 |
| 114.05.14(三) | 15:00~16:00 | 李氏聯合診所5樓 | 相揪慶端午 | 張家蓉衛教師 陳郁雯營養師 | (08)766-8901#26 |
| 114.05.15(四) | 14:30~15:00 | 恩主公醫院門診大樓2樓候診區 | 團體衛教-穩定血糖怎麼吃 | 糖尿病個管師 | (02)2672-3456 #8722,8724 |
| 114.05.28(三) | 09:30~10:30 | 會良達診所 | 淺談糖尿病患者的腳丫照護(限20名，需報名) | 齊若萱護理師 | (05)233-3928 |
| 114.05.28(三) | 15:00~16:00 | 李氏聯合診所5樓 | 端午嘉年華 | 邱彩彩衛教師 馮淑燕營養師 | (08)766-8901#26 |
| 114.06.03(二) | 14:00~15:30 | 臺安醫院健康管理大樓4樓研A會議室 | 認識代謝症候群 旅行與假日血糖管理 糖尿病外食聰明吃 | 林毅欣醫師 林庭羽糖尿衛教師 周婉琪營養師 | (02)2771-8151 #2790 |
| 114.06.11(三) | 15:00~16:00 | 李氏聯合診所5樓 | 手作咖啡時光(限額15人；報名費200元) | 吳錦柱講師 李佩儒衛教師 | (08)766-8901#26 |
| 114.06.12(四) | 14:30~15:00 | 恩主公醫院門診大樓2樓候診區 | 團體衛教-自己測血糖好簡單 | 糖尿病個管師 | (02)2672-3456 #8722,8724 |
| 114.06.16(一) | 09:30~12:30 | 成大醫院門診大樓301會議室 | 糖友健走趣 | 李婉茹護理師 | (06)235-3535 #3293 |
| 114.06.25(三) | 09:30~10:30 | 會良達診所 | 糖友藥學院(限20名，需報名) | 楊欣樺護理師 | (05)233-3928 |
| 114.06.25(三) | 15:00~16:00 | 李氏聯合診所5樓 | 療癒粉彩畫(限額15人；報名費50元) | 蔡欣妤講師 劉采儀衛教師 | (08)766-8901#26 |

糖尿病講座

視茫茫，髮蒼蒼而齒牙動搖

日期：114年4月19日 13:30~16:10

地點：張榮發基金會801會議室

報名連結

