

患糖尿入食肆睇得唔食得

多缺低熱量餐單無列標籤 45%病人給「零分」

香港文匯報訊（記者 張文鈴）一年一度的聖誕佳節即將到來，不少餐廳和餅店都推出大餐和蛋糕。不過，一項調查發現，本港餐廳普遍缺乏提供糖尿病患者的餐單，45%受訪者對食肆在提供低熱量及低糖食品，以及列出營養資料或標籤方面給予「零分」。有糖尿病患者表示，患病在本港坊間「搵食」困難，反觀外國連小型食肆都會列明食物營養，期望社會能關顧他們的需要。

身兼「糖尿天使」創辦人、營養師余雁薇指，本港現時有逾70萬名糖尿病患者，他們每每在美食前因要控制飲食而未能大快朵頤。她認為，本港食肆大多沒有意識到糖尿病患者的飲食需要。即使參與衛生署有「營」食肆運動的餐廳，部分菜式更是「貨不對辦」。她曾經見過一道有「營」菜式，只是將咕嚕肉改為咕嚕斑塊，對於糖尿病患者而言，同樣是不適合進食。

外遊街邊三文治店列明成分

她又提到去美國旅遊時，目睹街邊三文治店對於每樣食材都清楚列明成分及卡路里等，而一些較細型的食肆，在每種食物上都列有營養資料或標籤。余雁薇表示，本港政府在這方面的推行不足，希望可以加強對糖尿病患者的支援。

病人開餐廳 低糖甜品惠「同道」

6年前被確診患上糖尿病的張海洋認同，本港食肆的食物大多沒有顧及糖尿病人需要，坦言「在街上難以覓到適合的食物，很多時唯有自備食物」。對於港人近年推崇健康飲食，市面新開多間素食餐廳。他說：「這些餐廳雖然標榜健康，但餐廳為了食物色澤和味道往往加入大量油和調味料，故未必適合糖尿病患者。」有見及此，他放棄文職工作，轉行做甜品師傅，4個月前更開設專為糖尿病人服務的餐廳，提供健康菜式和低糖甜品。

聖誕臨近，余雁薇建議糖尿病患者認識食物換算方法，掌握合適食品分量，出外用膳可吃的食品選擇自然會增多；她亦鼓勵糖尿病人要在餐前預先計劃，如減少正餐分量，令自己可享受少量甜品。

關注糖尿病人組織「糖尿天使」昨日公布一項「糖尿病人之聖誕飲食習慣」



■余雁薇（中）認為，本港食肆大多沒有意識到糖尿病患者的飲食需要。

記者張文鈴 攝

調查，該調查在今年11月以問卷形式訪問了286名年齡介乎12歲至70歲以上的糖尿病人。調查發現，逾60%受訪者曾在聖誕節選擇出外用膳慶祝，但有40%人表示親朋戚友因要對他「特別照顧」而感到不耐煩或不情願。

同時，分別有30%受訪者指，曾因外出用膳時沒有適合的餐單，「有得看沒份吃」而令心情低落，甚至出現抑鬱情緒；在節日用餐前後因要嚴格控制飲食或用餐前後要「篤手指」而感到壓力倍增。

「綠在東區」招標設計奪環保建築獎

香港文匯報訊（記者 文森）環保署昨日公布「綠在區區」（前稱「社區環保站」）項目最新進展。項目中，「綠在沙田」營運合約的招標工作已經結束，並由基督教家庭服務中心已獲委聘為項目的營運團體，為期三年；而「綠在東區」的營運合約現正開始公開招標。署方指，現逐步在其他地區推展「綠在區區」項目，當中11個項目已就選址諮詢相關區議會，另有7個項目的諮詢和選址工作會陸續進行。

環保署發言人表示，署方現已就「綠在東區」營運合約進行公開招標工作，地點設於港島東區西灣河愛信道及興民街之間位置，其設計最近獲得香港綠色建築議會及環保建築專業議會主辦的「2014年環保建築大獎—優異獎」。

黃國健藍田議員辦開幕 增地區聯繫

香港文匯報訊（記者 鄭治祖）工聯會副會長、立法會九龍東議員黃國健位於藍田的興田地區辦事處昨日開幕。黃國健表示，區內對醫療和鐵路服務需求殷切，當局需盡快落實和完善現有相關服務，他現有4個地區辦事處投入運作後，期望加強地區聯繫，反映民情，更好地履行立法會議員職責。

黃國健昨日開幕的藍田興田邨辦事處，是他開設的第四個地區辦事處。食物及衛生局局長高永文、中聯辦九龍工作部副部長盧寧、運輸及房屋局副局長邱誠武、觀塘民政事務助理專員余嘉敏、工聯會會長林淑儀、工聯會榮譽會長陳婉嫻，以及多位區議員和地區人士等出席主禮。



■多位特區政府主要官員和地區人士昨日出席黃國健興田議辦開幕禮。

熱烈祝賀 世界五祖拳促進會成立一周年

榮譽會長：Ang Kong Hua 林建華 郝懷木 蔡建祥 顏智偉
名譽會長：吳海旋 吳成積 吳建園 周明珠 陳伯忠 黃奕宋 蔡賢銅 蔡敦歲
富永忠 葉露平(馬來西亞) Bonifacio Lim(美國) Ben Kinzli Asuncion(美國)
Teo Choon Teck(新加坡)

顧問：吳永恆 吳為錫 李剛 邱清江 邱武耀 林鴻生 林振瑞 車振榮
周明憲 周賢初 施雄鵬 姜雄雄 姚銘樞 陳初升 曹國新 黃清江
黃天祿 賈建欣 葉水木 洪鴻波 盧義榮 關步雨 Harry Wee(新加坡)
Lim Tee Tee(新加坡) Ng Chow Tsuan(新加坡)

會長：周盟淵
副會長：吉小龍 吳明祥 邱明全 施宣輝 胡榮發 商庭煙 張維嘉 蔡長慶
蔡明陽 陳仁忠 葉國華(馬來西亞) Lim Wee Kian(新加坡) Lo Hak Tiang(印尼)

理事長：蔡經義
副理事長：朱雪華 邱靖娜 林國強 林良菽 林國華 洪其城 陳黎光 蔡清淳
張維祝 蘇賢毅

監事長：蔡清平
副監事長：吳榕峰 吳卿達 林啓全 邱金堤 蔡詠詩

秘書長：林培萌
副秘書長：吳為群 杜德全 周 填 洪琦璉 蔡甯意 董啓獅 楊遠東
Andre Dolensi(巴西) Dominic Lim(新加坡)

常務理事：于海濱 王燦輝 王天生 吳為杞 吳煌藝 吳仕標 吳光俠 吳棟樑
吳奕鵬 吳光倫 何清河 周輝榮 周 遊(新加坡) 林炳立 林康樂
林東旭 林鴻偉 車毅明 洪祥仁 胡海榮 姚鍵迎 施慶樂 翁金獅
陳培源 陳力思 陳後全 陳雪金 陳添白(台灣) 陳霞明 黃瑞興
蔡立殊 蔡文龍 蔡金鋒 蔡清水 蔡甯滿 蔡清場 蔡洪澤 曾水生
楊華權 楊國炎 葉大登 劉 俊 劉向陽 劉德茲 鄧鴻藝
Hoon Thing Leong(新加坡)

(名單按姓氏筆劃排列 不分先後)

祝賀單位：

廈門市武術協會
漳州市武術協會
南安市武術協會
廈門市集美區武術協會
香港警察中國武術會
廈門同安五祖拳協會
廈門市翔安區武術協會
漳州角美武術協會
世界WKA自由搏擊中國總代理
世界跆拳道協會福建分會
香港氣功太極社
香港白鶴拳協會
香港江志強詠春拳協會

香港蔡李佛功夫龍獅會
香港董英傑太極拳總會
香港康藝體育會
香港紫荊太極會
香港嘉福康體用品
香港駱耀詠春拳館
香港太極人生同學會
香港南少林易筋經總會
香港藝萃木蘭拳會
香港世威集團
加拿大明星武術館
新加坡玉明國術研究會
新加坡三戰道健身學院

新加坡明星武術體育學院
巴西猛虎健身社
馬來西亞五祖武術體育總會
印尼盧萬定國術館
臺灣中華五祖明照武術協會
廈門高殿武術館
廈門市同安區五祖拳研究會
廈門市五祖鶴陽拳協會
廈門鶴武館
廈門市海滄區精英武術館
廈門市新江武術館
廈門講武堂
廈門超級功夫俱樂部
俊才武術文化傳播

今日香港 天氣預測

2014年12月1日 星期一
多雲，初時有幾陣雨及能見度較低，天氣顯著清涼
氣溫：17℃-23℃ 濕度：75%-95%
潮濕：02:52(2.0m) 17:21(1.9m)
潮退：09:36(0.9m) 22:00(1.5m)
日出：06:45 日落：17:38

未來四日天氣預告

2/12(星期二) 氣溫：14℃-17℃ 濕度：80%-95% 多雲清涼 有幾陣雨
3/12(星期三) 氣溫：14℃-17℃ 濕度：80%-95% 多雲清涼 有幾陣雨
4/12(星期四) 氣溫：12℃-15℃ 濕度：85%-95% 密雲有雨 天氣轉冷
5/12(星期五) 氣溫：13℃-16℃ 濕度：70%-90% 大致多雲 初時有幾陣雨

空氣質素健康指數

一般監測站#
1-3 低 一般空氣質素監測站
4-6 中 設於中西區、深水埗、東區、觀塘、葵青、
7 高 荃灣、大埔、沙田、
8-10 甚高 東涌、元朗、屯門、
10+ 嚴重堵門

中國各大城市天氣預測										世界各大城市天氣預測									
大連	-4℃	1℃	有雪	廣州	14℃	21℃	有雨	貴陽	4℃	8℃	密雲	馬尼拉	24℃	32℃	雷暴	新德里	13℃	30℃	多雲
北京	-6℃	-1℃	天晴	海口	22℃	24℃	驟雨	杭州	5℃	11℃	多雲	倫敦	7℃	11℃	多雲	莫斯科	-12℃	-5℃	有雪
長春	-16℃	-8℃	天晴	哈爾濱	-15℃	-11℃	有雪	蘭州	-6℃	5℃	天晴	巴黎	3℃	11℃	密雲	洛杉磯	12℃	18℃	驟雨
長沙	6℃	10℃	多雲	重慶	11℃	13℃	密雲	台北	18℃	20℃	有雨	紐約	3℃	11℃	天晴	三藩市	12℃	17℃	有雨
成都	8℃	12℃	密雲	合肥	1℃	8℃	天晴	南京	1℃	9℃	多雲	芝加哥	8℃	8℃	有雨	華盛頓	3℃	15℃	天晴