

## 智能保健：健康飲食流動應用程式(第四堂)

運動及飲食都是建立健康生活的重要因素。上一回，我提及到運動型穿戴式裝置如何協助您鍛鍊出健康的體格。在第四堂，我則會跟大家討論健康飲食流動應用程式。

當中包括「DM Care 糖訊通」、「營廚雜誌：有營食譜」及「小食紅黃綠」。

「DM Care 糖訊通」主要提供兩大服務。首先，您們可以在此查閱有關糖尿護理的資訊，例如「認識糖尿」、「看顧技巧」、「日常生活」和「同行者」四大選項。除了初步了解此疾病外，您們更可以在程式上設定量度血糖及覆診的提示，並將血糖資料記錄下來，作進一步分析。

從手機上輕按「DM Care 糖訊通」，便可進入其主頁。在主頁，您會看到影片上所展示的六大功能，分別是「血糖日記」、「提示功能」、「認識糖尿」、「看顧技巧」、「日常生活」及「同行者」。

以下，我將會集中為大家講述「血糖日記」及「提示功能」的應用。從「DM Care 糖訊通」的主頁中輕按「血糖日記」，您便可記錄家居量度血糖的結果，包括輸入日期、量度時間及血糖值。

除了血糖紀錄外，「DM Care 糖訊通」更可為您作進一步分析。只要您按下「血糖分析報告」，四種分析便會彈出，包括血糖記錄值、血糖記錄表格、血糖平均值以及血糖分佈圖。

如影片所示，各個分析均會呈現不同的報告。血糖記錄值會儲存個別血糖記錄；血糖記錄表格會以表格方式顯示所有血糖值；血糖平均值會統計不同時段的血糖數據；血糖分佈圖則以圖表分析血糖值的分佈。

針對大家善忘的個性，「DM Care 糖訊通」更設有提示功能，提醒大家量度血糖、用藥及覆診。從主頁中輕按「提示功能」，您便會看到兩個選項，量度血糖或用藥提示，及覆診提示。設定量度血糖或用藥提示的方法很簡單。您只需要輕按時鐘標誌，然後選擇合適的

提示次數及提示時間，並按啟用，最後按下確定。程式就會於你所設定的時間彈出提示。設定覆診提示的方法亦相當方便。同樣，在提示功能的頁面選取合適的選項，再按指示填寫，如糖尿科覆診日期及提示時間或抽血日期及提示時間。按下確定後，該提示設定便完成。

第二個值得推介的健康飲食流動應用程式便是由衛生署衛生防護中心為「有營食肆」運動出版的刊物－「營廚雜誌：有營食譜」流動應用程式。內容包括明星專訪、「有『營』食肆」介紹、營養師的健康飲食貼士、及超過 200 款「有『營』菜式」食譜。

從手機上輕按「營廚」，您便可進入其主頁。在主頁，您會看到數個功能鍵。

如 1 號鍵為選單鍵；2 號鍵為我的食譜；3 號鍵為我的書庫；4 號鍵為食譜類型搜尋。

若您希望搜尋有營食譜，您可選按主頁底部的食譜類型，如靠左的蔬菜、旁邊的海產以及右邊排第二的小吃。選取了食譜類型後，您便可按個人喜好揀選喜愛的食譜，如蔬果類別中的第二個選項，牛肉野菜壽喜燒。除了在主頁底部直接選取食譜類型外，您亦可以前往選單鍵點選「食譜搜尋」，同樣的畫面都會出現。

最後，您亦可以將喜愛的食譜儲存下來，或分享給朋友。如畫面所示，只要您在「食譜搜尋」的畫面上選按喜愛的食譜，例如珍菌火龍果炒玉帶子。進入了該食譜的畫面後，您可按下右上角的「+」鍵，有關食譜便會加至我的食譜。而按下右上角的分享鍵，您更可以將食譜分享給朋友。

第三個值得推介的健康飲食流動應用程式是由衛生署編製的「小食紅黃綠」。市民可透過此程式來了解喜愛小食的營養價值，從而調節進食量。同時，此程式亦載有近二百款較健康小食的營養資料，供大家參考。

從手機上輕按「小食紅黃綠」，您便可進入其主頁。

在主頁，您會看到小食分析及小食資料庫兩大選項。不論您選擇了哪一項，程式都會為您作營養分類及建議小食分量。作小食分析的方法非常簡單。只要您在主頁按下「小食分析」，並選取適當的食品或飲品類別，例如穀物類。

進入了穀物類的頁面後，您只需要按指示填寫資料，包括輸入小食名稱及上載食物照片。按下一步後，您再輸入小食的營養標籤，有關分析結果便會彈出。最後，按下儲存至資料庫的按鍵，小食的資料便會儲存下來。

若您希望了解喜愛小食在同類小食中是否屬於比較健康的一款，您可進入小食資料庫，選取適當的小食類別，並按下小食比較。

於小食資料庫頁底按比較小食鍵，然後選擇 2 至 3 種小食並按確定鍵，小食的營養分類和資料便會以表列形式顯示，以便比較。

在小食資料庫上的資訊，您亦可選擇加至我的最愛，或分享給朋友。有關按鍵分別是右上角的心心及分享鍵。

今天的課堂在此完結，謝謝大家收看整個智能保健網上學習課程。再見！