健康照『腰』鏡

代謝症候群飲食

國泰綜合醫院

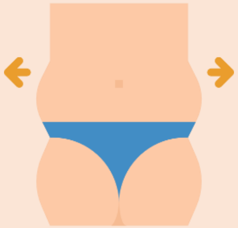
大綱

- 認識代謝症候群
- 為什麼會得到代謝症候群?
- 如何預防代謝症候群

何謂代謝症候群

危險因子與異常指數

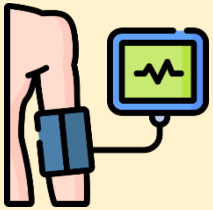
一粗



腰圍

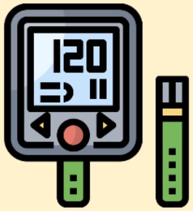
男性 >90 cm
女性 >80 cm

二高



血壓

收縮壓 >130 mmHg
舒張壓 > 85 mmHg



空腹血糖

>100 mg/dL

血脂異常

三酸甘油酯

>150 mg/dL

高密度脂蛋白(HDL)

男生 <40 mg/dL
女生 <50 mg/dL

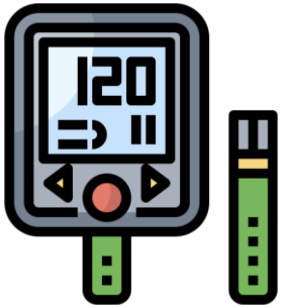
五項中有三項異常，即為代謝症候群高危險群

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

認識代謝症候群

代謝症候群可能導致的疾病



高血糖

高血脂

高血壓

為什麼會得到代謝症候群?

為什麼會得到代謝症候群?

遺傳因素

如:家族病史

不良的生活習慣

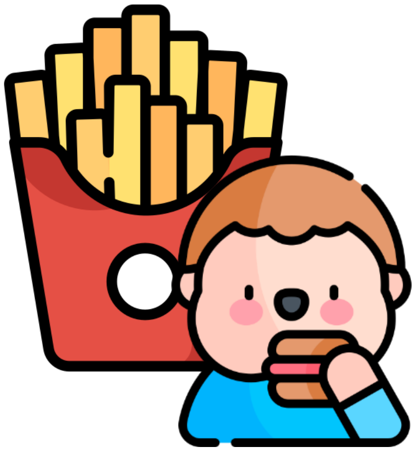
如:飲食不當、活動量低、
抽菸、喝酒等…

資料來源:衛生福利部國民健康署

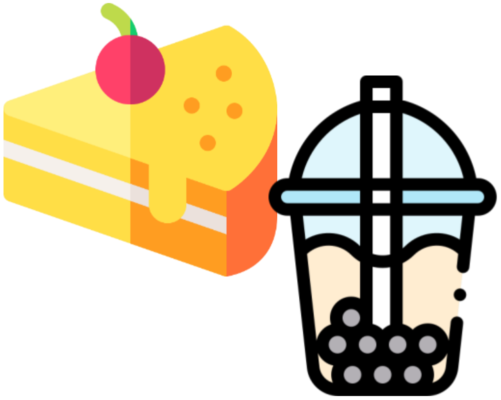
國泰醫療財團法人

國泰綜合醫院

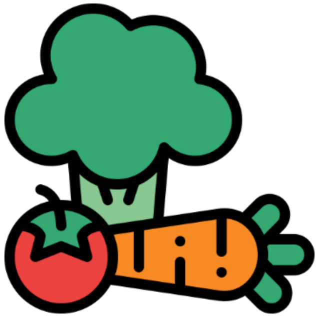
不良的生活習慣─飲食篇



炸物攝取過多

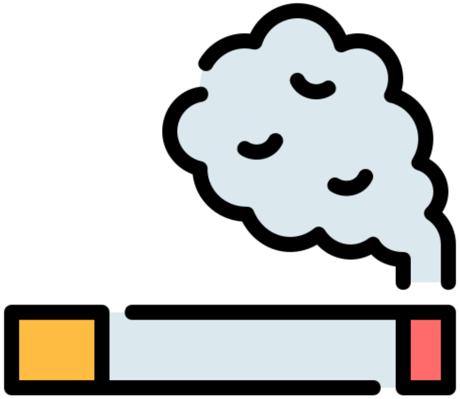


精製糖攝取過多



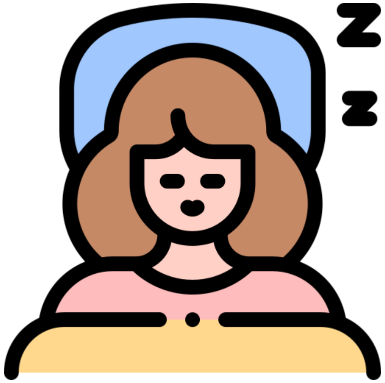
蔬果攝取少

不良的生活習慣－習慣篇



抽菸

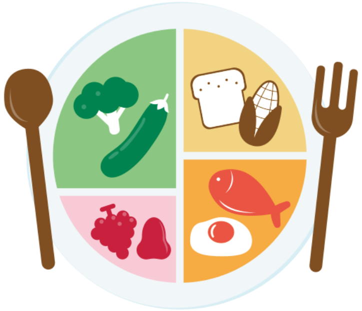
飲酒過量



不運動

如何預防代謝症候群

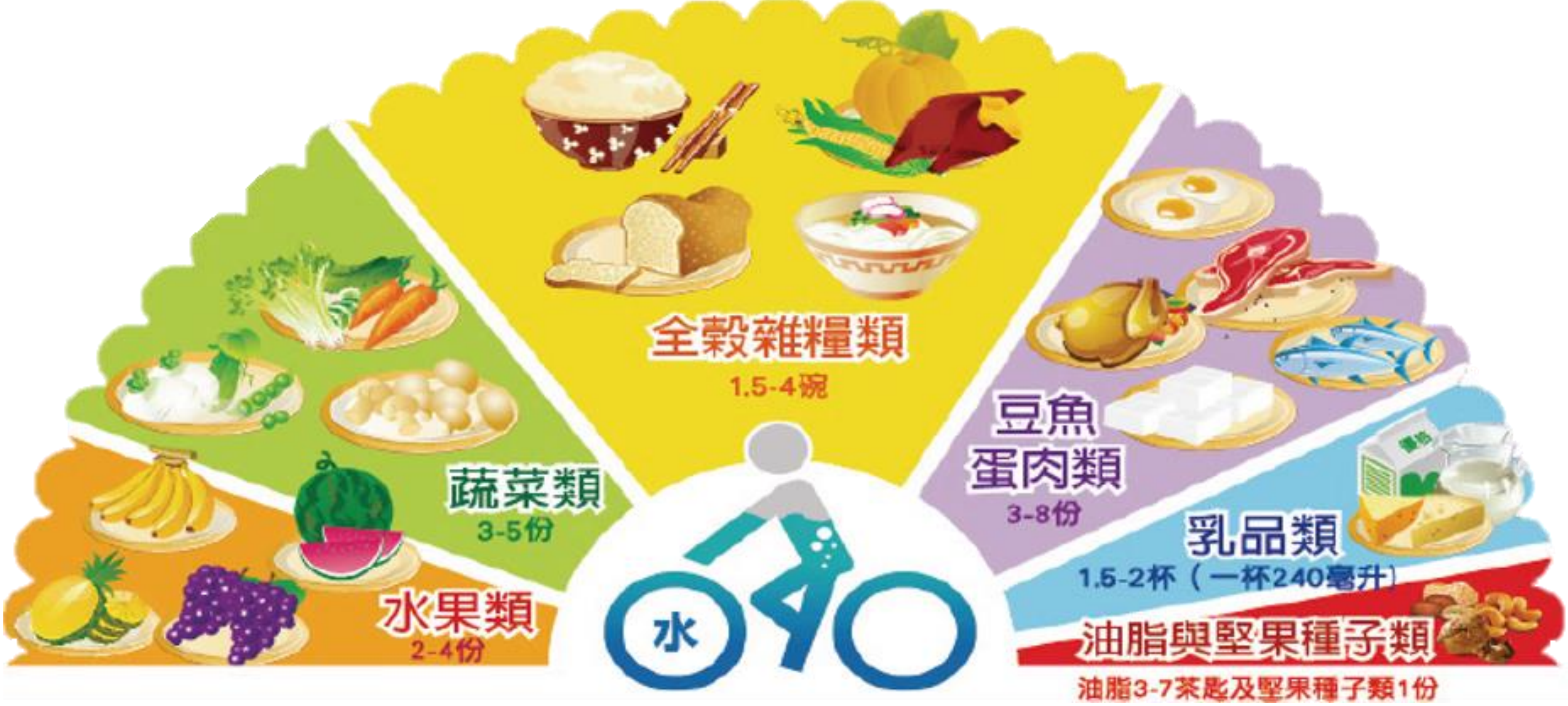
如何預防代謝症候群-1



1. 均衡飲食

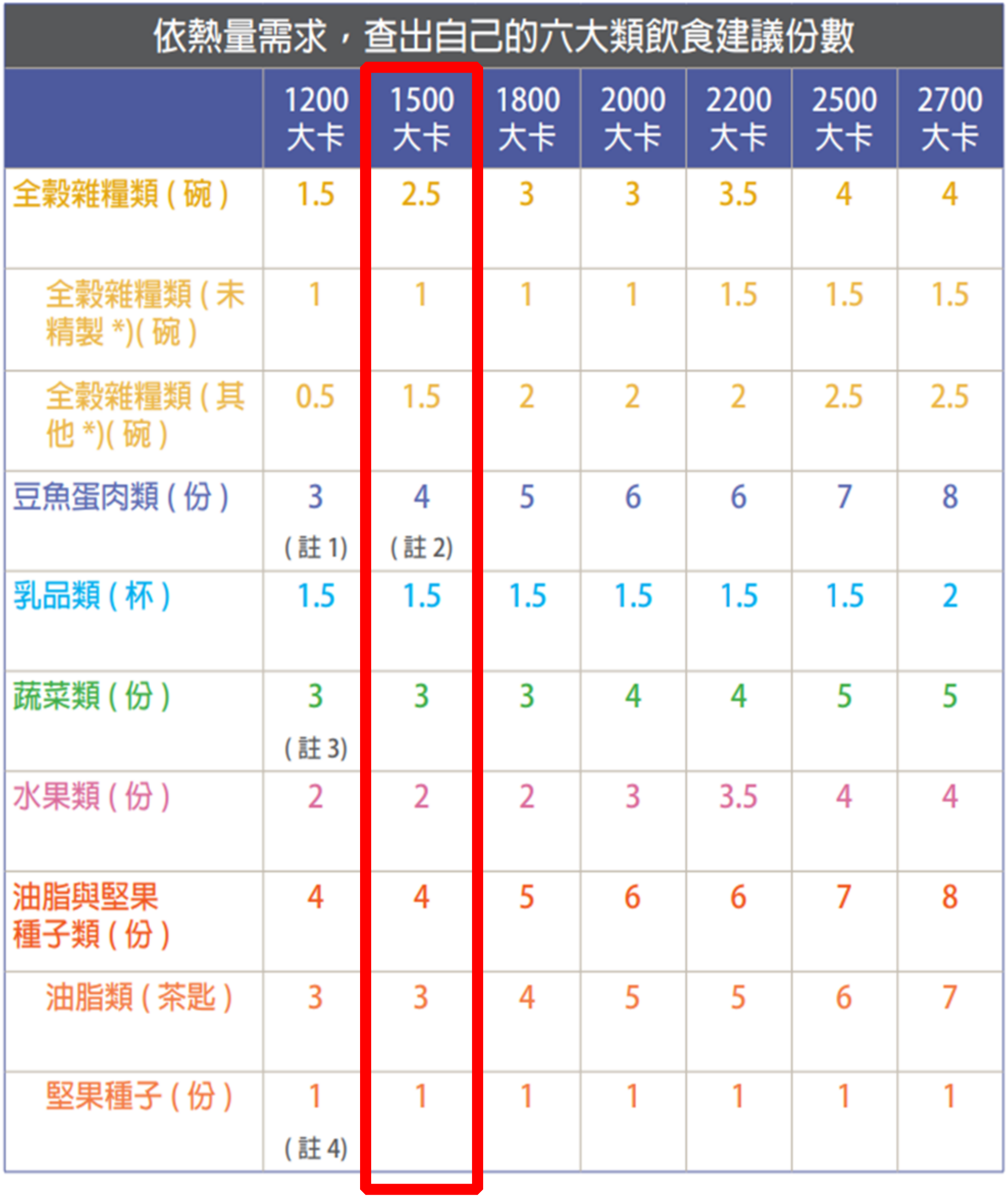
少油. 少鹽. 少糖. 高纖

每日飲食指南-六大類食物


全穀雜糧類
1.5-4碗
蔬菜類
3-5份
水果類
2-4份
豆魚蛋肉類
3-8份
乳品類
1.5-2杯（一杯240毫升）
油脂與堅果種子類
油脂3-7茶匙及堅果種子類1份
水

資料來源：衛生福利部國民健康署
國泰醫療財團法人

國泰綜合醫院



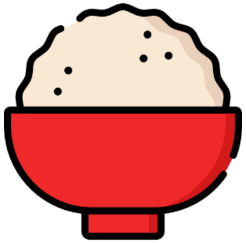
依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精製 *)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他 *)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類 (份)	3 (註 1)	4 (註 2)	5	6	6	7	8
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (份)	3 (註 3)	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1 (註 4)	1	1	1	1	1	1

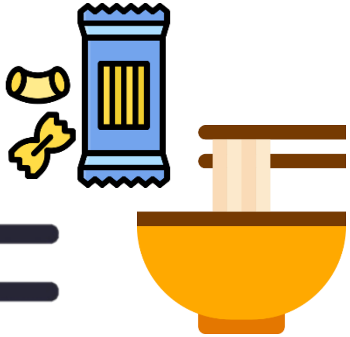
全穀雜糧類

一份 70 大卡
醣　類:15克
蛋白質: 2克
脂　質: 0克

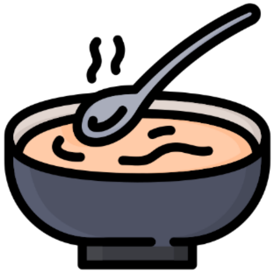
一份：


飯 1/4 碗

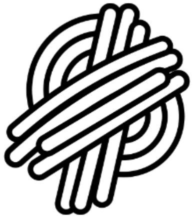
=

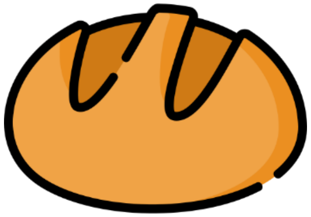

麵條 1/2 碗

=

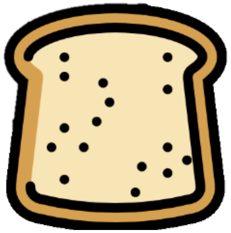

稀飯 1/2 碗

=

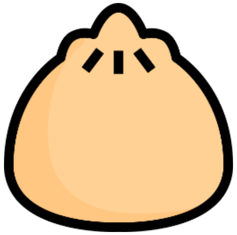

冬粉1/2把


麵包 1/3 顆

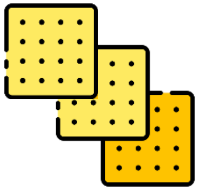
=


薄吐司 1/2 片

=

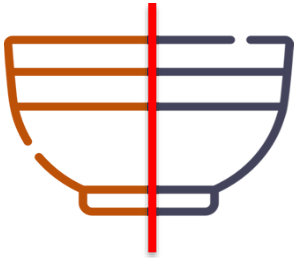

饅頭 1/3顆

=


蘇打餅乾
3片

國泰綜合醫院

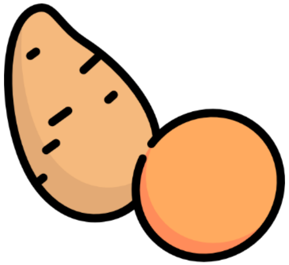
國泰醫療財團法人



一份＝1/2碗

全穀雜糧類

一份 70 大卡
醣　類:15克
蛋白質: 2克
脂　質: 0克

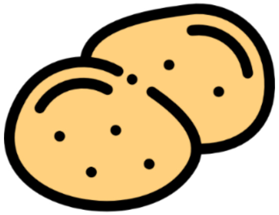


地瓜

=

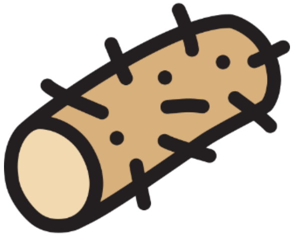
南瓜

=

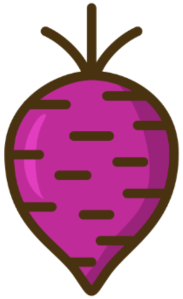


馬鈴薯

=



山藥

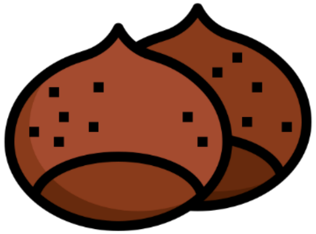


芋頭

=

乾豆類

=



栗子3顆

=

玉米 6cm
(約食指長)

國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

豆魚蛋肉類

一份 55-75 大卡
醣　類:0克
蛋白質: 7克
脂　質: 3-5克

每份

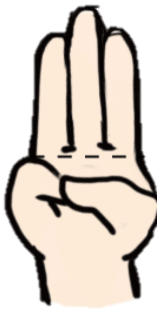
黃豆(20克)、毛豆(50克)、黑豆(25克)

＝無糖豆漿 1杯 (190 毫升)

＝傳統豆腐2格(80克) 、小方豆干 1又1/4片(40克)

＝雞蛋1顆

豆魚蛋肉類



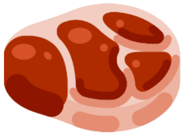
一份 55-75 大卡
醣　類:0克
蛋白質: 7克
脂　質: 3-5克

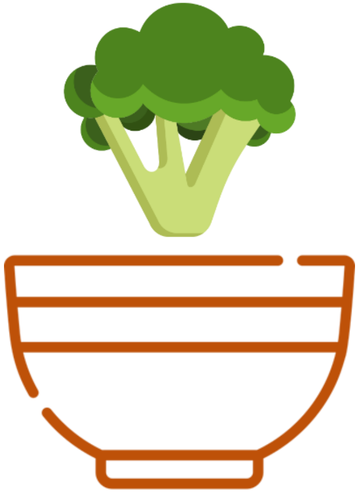
每份

＝魚肉(35克)或蝦仁(50克)

＝去皮雞胸肉(30克)、鴨肉(30克) 、雞腿(40克)

＝豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35克)

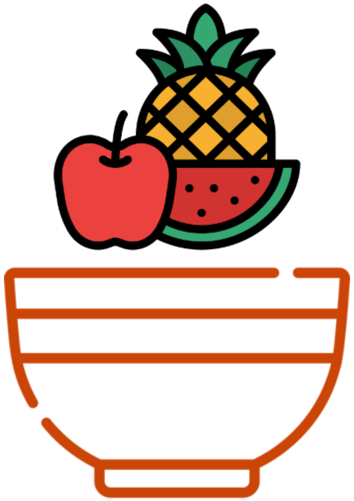




蔬菜類

一份 25 大卡
醣　類：5克
蛋白質：1克
脂　質：0 克

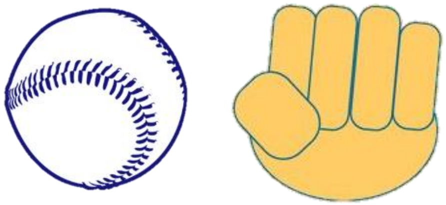
生菜	100 克
熟菜	1/2 碗（1碟）



水果類

一份 60 大卡
醣　類：15克
蛋白質：0克
脂　質：0克

水果	7分滿為1份



國泰綜合醫院

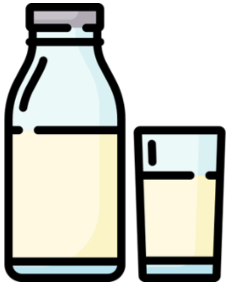
國泰醫療財團法人

乳品類

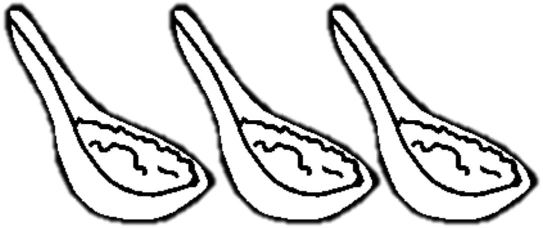
	熱量	醣類	蛋白質	脂質
脫脂	80	12	8	-
低脂	120	12	8	4
全脂	150	12	8	8

低脂乳品

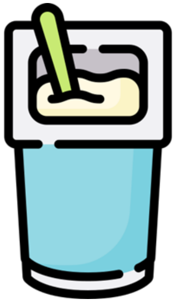
一份 120 大卡
醣　類:12克
蛋白質: 8克
脂　質: 4克



鮮奶 240毫升



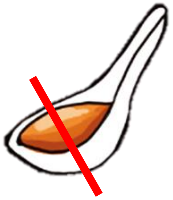
奶粉 3匙



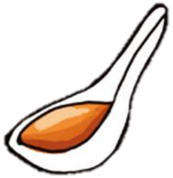
無糖優格 210毫克

油脂與堅果種子類

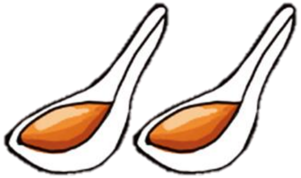
一份 45 大卡
醣　類: 0克
蛋白質: 0克
脂　質: 5克



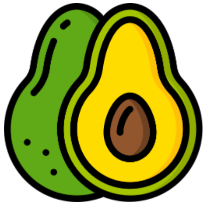
1/3 匙 = 沙拉油(植物油)、奶油(動物油)



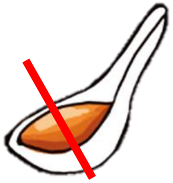
1 匙 = 堅果種子類 (開心果、核桃、腰果)
= 杏仁粉、花生粉



2 匙 = 帶殼花生、酪梨



加工油品需少攝取

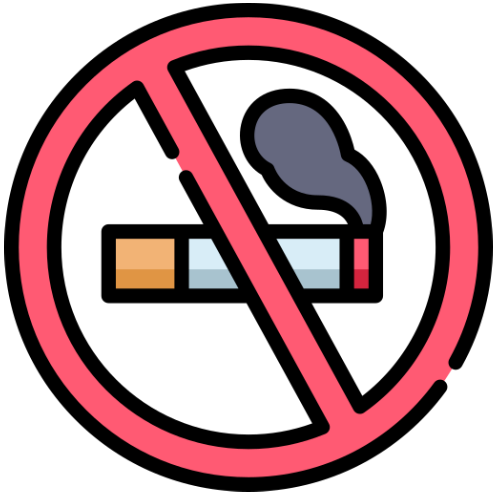


1/2 匙 = 沙拉醬、芝麻醬、沙茶醬

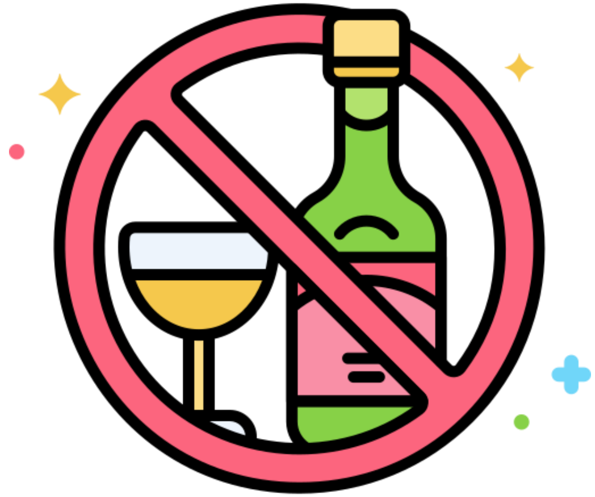
國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

如何預防代謝症候群-2

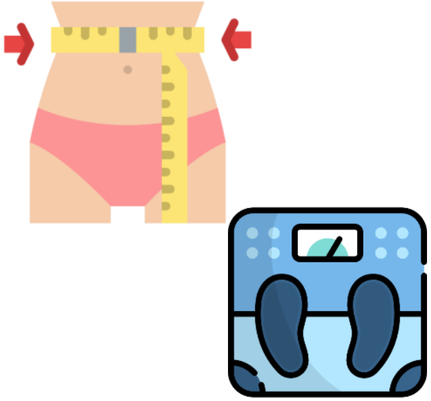


2. 避免吸菸



3. 避免過量飲酒

如何預防代謝症候群-3



4. 控制體重與腰圍

腰圍
女生<80公分
男生<90公分

5. 規律運動

每周>150分鐘
建議每周5天
每次>30分鐘

6. 定期健康檢查

Thank You