

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《124》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜
地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：黃桂英
電話：二七〇八二一二一（代表） 編輯：黃怡倩、邱姿瑋

第一二四期《中華民國一百一十二年十一月十五日出刊》

大腹翁、小腹婆

小心「代謝症候群」找上門

什麼是「代謝症候群」？

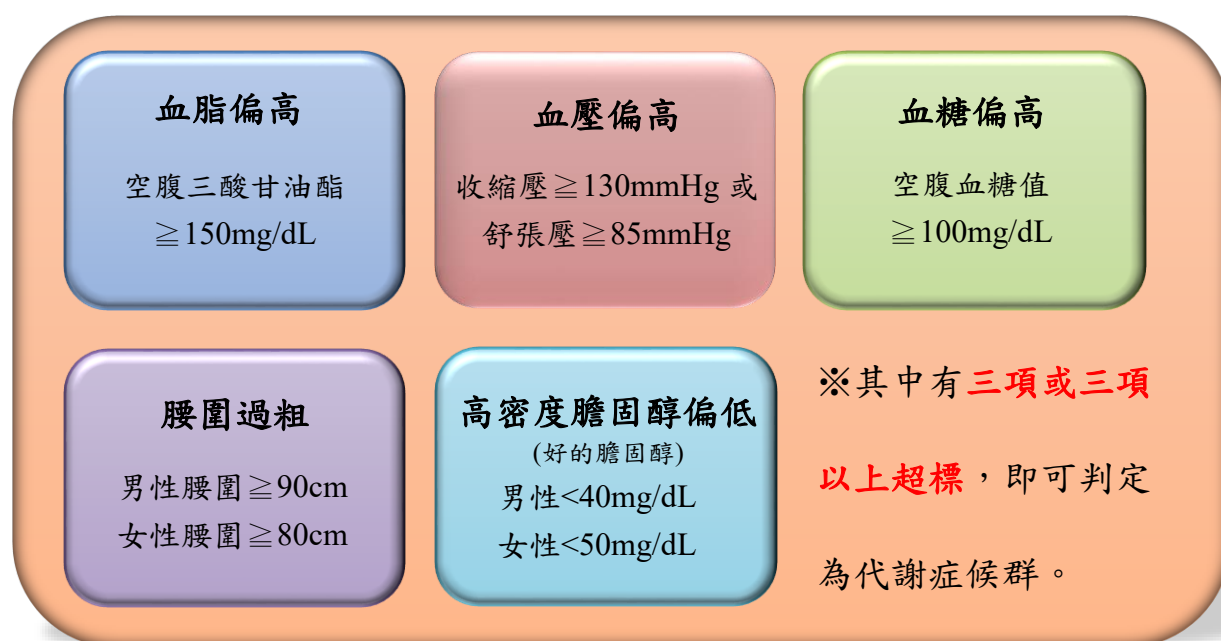
代謝症候群(Metabolic Syndrome)並非一種疾病，而是一種生理代謝異常的綜合症，進而造成健康的危害，包括引起心血管疾病罹患率與死亡率的增加。根據研究發現，有代謝症候群的人將來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風等慢性病機率，比一般健康人高出 2 至 6 倍之多！

代謝症候群檢測指標

多數的學者認為與代謝症候群最顯著的危險因素是「腹部肥

胖」及「胰島素阻抗」：腹部肥胖所代表的是內臟脂肪堆積過多，而胰島素阻抗則是細胞對胰島素敏感性變差，使得血液中葡萄糖不易進入細胞內提供能量，進而導致身體代謝出現異常。

判定代謝症候群有五項指標，包含三高(血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高)，及二害(腰圍過粗、高密度脂蛋白膽固醇偏低)，五項中符合其中三項或三項以上代表有代謝症候群。



代謝症候群的高風險因子

罹患代謝症候群有 50% 是因為活動力不足(靜態生活)及不適當的營養(低纖、高糖、高油脂飲食)造成肥胖，進而引起相關疾病；遺傳因素約佔 20%，家族有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，也有較高的機會得到代謝症候群；此外，過量飲酒、吸菸、嚼檳榔及壓力也會增加代謝症候群的發生。

綜上所述，我們可以知道除了遺傳因素，其實代謝症候群是能藉由調整生活飲食型態來預防的！以下針對飲食部份為各位說明。

預防代謝症候群飲食原則

1 均衡飲食

預防代謝症候群以營養均衡為第一優先，並確實執行健康飲食。國民健康署將每日應攝取的六大類食物以「我的餐盤」圖像呈現，並設計 6 句簡易



口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，每個類別皆不可缺少也勿過量，以維持身體正常功能。

2 三低一高(低油、低糖、低鈉、高纖)

✓ 低油：

低油飲食可減少熱量攝取並降低低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)，飲食盡量避免油炸、油煎的烹調方式，以及動物油脂及皮、椰子油、棕櫚油、奶油等飽和脂肪酸含量高的食材。

✓ 低糖：

現今飲食多精緻甜點及飲品(如：汽水、冬瓜茶、手搖飲…等)，內含大量精緻糖，除了高熱量使體重上升，也容易造成三酸甘油酯超過標準值。

✓ **低鈉：**

除了大眾悉知的烹調用鹽需控制用量，許多調味料(如：醬油、番茄醬等)及加工食品也含有過多的鈉，建議使用天然辛香料，如：蔥、薑、蒜、九層塔…等取代調味，並且多選用新鮮食材，避免過量的鈉攝取使血壓過高。

✓ **高纖：**

膳食纖維能與膽酸、膽鹽結合，能夠減少膽固醇的吸收，使體內膽固醇合成減少，富含膳食纖維的蔬菜水果也是大家經常攝取不足的類別，試著依照「我的餐盤」口訣，每餐檢視自己是否達標吧!

 **3 飲酒不過量**

過量酒精會使得腹部肥胖增加、三酸甘油酯濃度及血壓增加，女性每日不宜超過 1 個酒精當量，男性每日不宜超過 2 個酒精當量。1 個酒精當量=15 公克酒精；以下為含 15 公克酒精的各種酒類可攝取量：350 cc 啤酒(酒精濃度 4~5%)、120 cc 葡萄酒(酒精濃度 12~13%)、70 cc 米酒(酒精濃度 22%)、40 cc 威士忌(酒精濃度 40%)、25 cc 高粱酒(酒精濃度 58%)。

~預防勝於治療，遠離代謝症候群，一起成為健康大富翁~

參考資料：

1. 衛福部國健署「代謝症候群防治計畫照護流程與指導手冊」(2023 年版)
2. 衛福部國健署「代謝症候群防治工作手冊」