

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《60》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳明玉 梁欣純

第六十期《中華民國九十六年十一月十五日出刊》

淺談代謝症候群

您有三高（高血脂、高血糖、高血壓）的困擾嗎？

依據91年行政院衛生署國民健康局對高血糖、高血脂、高血壓盛行率研究調查發現：15歲以上盛行率為14.99%（男16.9%，女13.8%），且隨著年齡上升而增加（20-29歲5.1%，70-79歲32.8%），而這些血壓、血糖偏高及血脂異常等代謝危險因子群聚的現象，就是大家論及的「**代謝症候群**」，也是代謝紊亂產生的預警。

研究指出，有代謝症候群的民眾未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率，分別為一般民眾的6、4、3、2倍。此外，也有可能引發脂肪肝與腎臟病等慢性疾病。在衛生署95年國人十大死因的統計，因代謝症候群所衍生之疾病高達五項，約佔百分比全國死亡率的30.4%，已遠遠超過名列十大死因首位癌症的28.1%，儼然已成為重要的公共衛生健康議題。



代謝症候群發生原因：

代謝症候群的發生，與現代人壓力過大、生活型態不正常有關，包括**不適當的飲食**、**缺乏運動**(長時間處於坐姿等靜態的方式)、**肥胖**(尤其是中廣身材、腹部肥胖)、**遺傳**等因素有關，使體內產生胰島素阻抗性，造成血糖偏高、血壓上升、血脂不正常(三酸甘油酯偏高、好的膽固醇偏低)，而產生代謝症候群。

代謝症候群的判定方式：

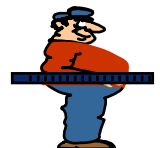
以下 5 項五項指標，有 3 項或以上即可診斷為「代謝症候群」；有 1 項的稱為「代謝症候群高危險群」；其中**腰圍過大**為重要偵測因子。

危險因子		異常值
腹部肥胖		腰圍： 男性 ≥ 90 公分(35.5 吋) 女性 ≥ 80 公分(31.5 吋)
血壓偏高		收縮壓 ≥ 130 (毫米汞柱) 舒張壓 ≥ 85 (毫米汞柱)
空腹血糖偏高		≥ 100 (毫克/100cc)
血脂異常	三酸甘油酯(TG) 偏高	≥ 150 (毫克/100cc)
	高密度酯蛋白膽固醇(HDL)偏低	男性 < 40 (毫克/100cc) 女性 < 50 (毫克/100cc)



代謝症候群的預防與治療：

遠離代謝症候群最有效的方式，必須從**改變生活型態**開始。



● 維持理想體重，控制腰圍：

維持理想體重是降低代謝症候群罹患，改善健康狀況的必要手段，即使減輕一些體重，也會有效果。減重沒有快速的方法，主要是改變生活方式，包括減少熱量攝取、適當的體能活動，並要持續維持體重而不再復胖。

● 健康均衡的飲食：

✓ 均衡且多樣化的飲食：

均衡攝取六大類食物，不要攝取太多的肉類、高熱量及空熱量食物，並增加蔬果、豆類、全穀類及堅果類食物攝取。



✓ 三少一多的烹調原則(少油、少鹽、少糖、多纖維)



(1) 少油：

➤ 選好油：

使用多元不飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸含量豐富的油脂，
例如深海魚、橄欖油、葵花油、芥花油等。

➤ 減少飽和脂肪酸、反式脂肪酸含量高的食物，例如肥肉、全脂奶、
豬油、人造奶油、酥油、乳瑪琳、速食及各類酥炸食品等。

➤ 低油烹調：以清燙、涼拌等低油方式烹調為宜，減少油煎油炸等
高油烹調食物。

(2) 少鹽：不要吃重口味的食物，同時減少含鈉高的食物及調味料的攝取，
例如火腿、香腸、肉醬、鹹魚、榨菜、醬菜等加工或醃製食物，
及豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、豆豉、味噌等高鹽調味料。

(3) 少糖：減少高糖甜食，例如餅乾、飲料、糖果、過量的果汁等。

(4) 多纖：增加纖維攝取能幫助血糖及膽固醇的控制，建議天天五蔬果
(每日攝取3份蔬菜及2份水果)。



✓ 適量飲酒：若有肥胖、高三酸甘油酯者及尿酸過高者應減少飲用。

適量飲酒的定義：男性每日2份酒精當量，女性為每日1份酒精當量。

(1份酒精當量約為：啤酒250c.c.或白葡萄酒120c.c.或紹興酒100c.c.或紅葡
萄酒90c.c.或威士忌40c.c.或高粱酒30c.c.)。

● 運動：規律的運動可以減少腹部肥胖，有助體重管理、降低血脂、血壓、
血糖及增加心肺功能。隨時隨地輕鬆運動或依個人的體能與喜好，從低強
度且遵從度高的活動開始，慢慢增加運動量，並持之以恆。

● 定期檢測：定期檢視代謝症候群之五項指標。





食譜範例

◎ 牛蒡照燒飯(1 人份)

材料：牛蒡 20 公克、火鍋肉片 30 公克、柴魚片 5 片、白芝麻 8 公克、芥花油 2 小匙、糙米飯 200 公克、花椰菜 50 克、紅蘿蔔 20 克

調味料：醬油少許、糖少許

- 做法：
- 1.牛蒡切絲泡水；肉片加醬油、糖醃 10 分鐘。
 - 2.鍋入油先炒軟牛蒡，加入柴魚片、肉片、白芝麻拌炒。
 - 3.花椰菜切小朵，紅蘿蔔切片，以鹽水燙熟。
 - 4.上述菜餚搭配糙米飯食用即可。

◎ 滷牛腱拌鮑菇(1 人份)

材料：牛腱 20 克、高麗菜 50 克、蔥 1 支、鮑菇 20 克

調味料：

A：五香滷味包 1 包、醬油 1 大匙

B：鹽少許、香油 1 小匙

作法：

1. 牛腱加五香滷味包、醬油滷熟，放涼後切絲。
2. 鮑菇燙熟切絲；高麗菜、蔥洗淨切絲。
3. 作法 1、2 和調味料 B 拌勻即可。



◎ 甘味冬瓜(1 人份)

材料：冬瓜 100 公克、破布子 1 大匙、薑絲 1 大匙

做法：冬瓜切大塊，加上破布子及汁、薑絲，用電鍋蒸熟爛即可。

◎ 豆包素火腿(1 人份)

材料：白豆包 3/4 個、素火腿 10 克、紫菜 1/3 張、綠竹筍 10 克、四季豆 2 支、香菇 1/2 朵

調味料：鹽少許、香油少許、麵糊 1 大匙、芥花油 1 小匙

做法：1.素火腿、綠竹筍、香菇切絲；綠竹筍、四季豆用熱水川燙。

2.鍋入油將香菇炒香，加入素火腿炒香，所有材料加鹽、香油調味，包入白豆包內，用麵糊糊口。

3.作法 2 用平底鍋煎黃盛起即可。

