

三招遠離代謝症候群

莊世政 營養師 衛生福利部雙和醫院

代謝症候群 (Metabolic Syndrome) 包括高血壓、胰島素抵抗、腹部肥胖、脂肪肝和心血管疾病。若未及時治療，增加糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風的慢性病風險。世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出，慢性病每年造成全球 4,100 萬人死亡，相當於全球死亡人數的 71%。

代謝高風險因子包括肥胖、年齡、性別，有家族史 (糖尿病、高血壓、心血管疾病)，生活環境以及不健康的生活型態如吸菸、久坐、身體活動不足、飲酒、壓力及飲食習慣。改變生活方式是控制代謝症候群的第一步進展。建議從戒菸、增加身體活動、健康飲食及體重控制等慢性病的共同危險因子介入著手。

代謝症候群判定標準：以下五項組成因子，符合三項 (含) 以上即可判定為代謝症候群。

危險因子	異常值
腰圍過粗	男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)
血壓偏高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
空腹血糖偏高	空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$
三酸甘油酯偏高	$\geq 150\text{mg/dL}$
高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$

若要遠離代謝症候群，應採取以下的三招策略

第一招 健康飲食

1. 聰明選健康吃

營養均衡最重要，食物選擇常變換

運用我的餐盤落實每日飲食指南，均衡攝取食物六大類，獲得足夠的營養素，維持身體機能與健康。以手掌、拳頭或使用可定量的容器，掌握每餐或每日全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類等六大類食物的建議份量。

我的餐盤口訣

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

2.三低一高飲食原則

低油

為了健康少油脂，適量肉類好習慣

(1)減少攝取高飽和脂肪酸、高膽固醇的食物及加工食品，並將紅肉替換成白肉。

選擇植物性蛋白質來源的豆製品或是低脂肉類，減少內臟的攝取；食用肉類時應去皮、去肥肉。避免看不見的”隱藏性”油脂，以及反式脂肪酸含量高的食物。因此，應減少動物性油脂、氫化油、烘培與加工食品等食物。

(2)聰明選擇好油

選用健康的植物性油脂，尤其是富含單元不飽和脂肪酸的好油，如橄欖油、苦茶油、油菜籽油、芥花油、花生油等，亦可從堅果種子中獲得。

(3)選擇低油烹調方法

少裹粉、少油煎、少油炸，利用蒸、煮、燙、烤、涼拌、清燉、紅燒等低油的方式烹調；並使用平底鍋、烤箱、微波爐、電鍋、蒸籠、氣炸鍋等器具，減少烹調中油脂的使用量。

低糖

自然新鮮享美味、鹽量調味都減半

(1)避免精製糖類或加糖食物

如蛋糕、餅乾、泡芙、冰淇淋、甜甜圈、巧克力、花生糖、加糖果乾、添加高果糖糖漿的市售茶飲、包裝飲料、可樂及汽水等高熱量食物。攝取過多會影響正餐的攝取、

造成蛀牙、血脂肪的上升、肥胖。因此，選擇原型食物比加工食物好。

(2)減少用糖量

善用新鮮蔬菜、水果來調味；自製甜品減少糖的用量或使用代糖取代部分蔗糖、果糖。選擇無糖飲料，但喝開水是最好的方式。建議每日飲食中，”添加糖”的攝取量應占總熱量的10%以下，若能低於每日總熱量的5%，可使身體更加健康。

低鹽

自然新鮮享美味、鹽量調味都減半

(1)以新鮮食物為主，避免醃製、滷製、加工食物。以蒸、燉等烹調方式保持食物鮮味。

(2)減少攝取含過多的鹽、醬油、味精、各式醬料。可善用醋、蕃茄等酸味物質，香菇、海帶、柴魚等鮮味物質，中藥材、米酒、薑、蒜、洋蔥、香菜等香氣物質進行調味，減少鹽的使用。外食口味重，宜減少外食。

(2)注意包裝食品上的營養標示，了解其中鈉含量的多寡。

(3)建議每日鈉總攝取量不要超過2,300毫克。

高纖

蔬菜每天吃半斤，全穀加入白米飯

(1)以全穀雜糧類為主食，如糙米、燕麥、大麥、薏仁、地瓜及山藥等。建議每日食用的全穀雜糧類至少應含 1/3 以上的未精製全穀雜糧，盡量以「維持原態」之全

穀雜糧為主食。

(2)多吃蔬菜及適量水果，份量參照我的餐盤原則(每餐水果拳頭大，菜比水果多一點)。

(3)以水溶性纖維質為主，如燕麥、菇類、木耳、海帶、山藥及秋葵等。

第二招 控制體重

1. 定期測量體重及腰圍(腰圍八九十，健康常保持)。

2. 以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定體位，若超正健康體重之正常值，罹患肥胖風險增加。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$

過輕	$\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$
健康體重	$18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24 \text{ kg/m}^2$
過重	$24 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 27 \text{ kg/m}^2$
肥胖	$\text{BMI} \geq 27 \text{ kg/m}^2$

3. 需採取體重控者，以每週減

輕0.5公斤為目標時，每日應減少500大卡的熱量攝取為原則，且每日攝取熱量不宜低於1,200大卡。

第三招 規律運動

每週進行至少150分鐘的中等費力或75分鐘的費力身體活動，或兩者合併來進行。體能較好者：每週300分鐘的中等費力或150分鐘的費力身體活動，另每週進行至少2-3次的肌力強化運動(依身體狀況評估)，且每次間隔至少1天以上。因此每週可安排2天肌肉強化運動，5天有氧體適能。

定期篩檢，測量血壓、血糖、血脂數值，了解自身相關問題。善用國民健康署提供的免費成人預防保健服務，及早發現代謝症候群，及早進行介入與控制。

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署：我的餐盤。臺北：國民健康署，2018。
2. 衛生福利部國民健康署：代謝症候群防治計畫照護流程與指導手冊。臺北：國民健康署，2023。
3. 衛生福利部國民健康署：代謝症候群手冊。臺北：國民健康署，2006。
4. 衛生福利部國民健康署：代謝症候群學習手冊。臺北：國民健康署，2006。
5. 衛生福利部國民健康局：減鹽(鈉)秘笈手冊。臺北：國民健康署，2003。
6. 衛生福利部國民健康局：健康新煮張。臺北：國民健康局，2002。