

擺脫「代謝症候群」 你，開始了嗎

[發表醫師] :鍾偉文 醫師(營養室)

[發布日期] :2011/5/2

你是否有肚子愈來愈大，衣帶漸寬的情形？
你是否每天大魚大肉無禁忌？蔬菜水果丟一旁？
你是否總是藉口忙碌，無暇安排運動？
小心，代謝症候群正悄悄找上你。

常見到許多體重過重被醫生安排來找營養師的病人，年紀輕輕正值壯年，但抽血報告卻有許多紅字，此時若不能下定決心減重，並將不良的飲食和生活習慣改變，下半輩子將會與慢性疾病相伴。

國人十大死因中排名第二、三名的心臟疾病、腦血管疾病和第五名的糖尿病皆與肥胖、高血脂、高血壓、高血糖有關，這些指數的異常統稱為「代謝症候群」，也是這些慢性疾病處於蠢蠢欲動準備動員的狀態。符合以下條件的三項以上即為代謝症候群：

危險因子：

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/100c.c.）

血脂異常：

三酸甘油酯（TG）偏高：>150（毫克/100c.c.）

高密度脂蛋白膽固醇（HDL）偏低：男性<40（毫克/100c.c.）女性 <50（毫克/100c.c.）

備註：上述危險因子中「血壓上升」、「空腹血糖值」上升之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品（中草藥除外），血壓或血糖之檢驗值正常者。

要控制代謝症候群首要條件就是減重，有些人覺得自己的體重還在理想範圍而不以為意，但腰圍超過標準就是危險的開始，減低體重可以讓異常的數值有回復正常的機會。現代人多外食，且不時會有應酬、聚餐，雖然做足了面子，卻搞壞了身子。想調整飲食，可以從以下幾個方向著手：

1. 拒絕零食、點心及飲料：零食、點心皆是高油高糖的食品，小小一份可能就有一碗飯的熱量，成分若有含豬油或反式脂肪則對心血管有很大的影響；飲料不論是珍珠奶茶、汽水可樂、包裝果汁或是酒類都是多餘的熱量，且高糖或酒精攝取皆會造成三酸甘油酯增加，指數偏高的人應盡量避免，若真的要喝，請以無糖的茶飲代替。
2. 盡量減少外食、應酬及小吃：台灣小吃好吃就在於鹽分高和油脂高，像是鹽酥雞、滷肉飯、蚵仔麵線、大腸包小腸、蔥油餅、燒餅油條、生炒花枝...等，若有勾芡，還藏

了澱粉在裡面；有湯的，若全部喝完，一天的鹽量攝取必定破表。而應酬聚餐免不了燒肉、火鍋、吃到飽，大量的肉類攝取不但會增加血膽固醇，也增加了熱量；加工食品、火鍋料也是潛藏危機的高熱量食物，盡量以蒟蒻、菇類、蔬菜做為主要食材攝取；盡量避免去「吃到飽」的餐廳，不要為了吃夠本而多吃了好幾倍的熱量。養成固定在家用餐的習慣，唯有自己煮才能控制份量並選用清淡的烹調方式。

3. 增加蔬菜攝取、適量攝取低脂奶、水果和堅果類：蔬菜是低熱量的食材，其所含的豐富纖維質也能降低血膽固醇和延緩飯後血糖上升，盡量多選用各種不同的蔬菜做菜色的變化。蔬果、牛奶和堅果類含有豐富的礦物質--鉀、鈣、鎂等，對高血壓的控制有幫助。飲食控制時，二餐之間若覺飢餓，可吃一個水果做為點心或吃涼拌菜、蔬菜湯止飢；少量的堅果類（一小把）攝取並減少烹調用油是好的，但過量的堅果類也是高熱量的來源，需特別留意。當然宵夜是一定要避免的，睡前可喝一杯低脂奶或加點麥片替代宵夜。除了飲食控制外，戒菸、壓力調適和適度的運動也是維持健康的重要條件。中度運動如：慢跑、游泳、騎腳踏車等可幫助熱量的消耗，也可提升高密度脂蛋白膽固醇。減重是需要持之以恆的意志力和家人朋友的支持，定期量測體重和腰圍，時時提醒自己要注意，這樣才能遠離慢性疾病的纏身，擺脫「代謝症候群」，擁抱美好的生活！！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。