

預防代謝症候群的飲食建議

代謝症候群(metabolic syndrome)不是一種病，是一種生理代謝方面異常集聚的現象，但未達到疾病診斷標準。它是被診斷成慢性疾病的入門票，與糖尿病、高血壓、高血脂、肥胖有關。

根據國民健康局於民國96年公告，代謝症候群定義如下：

血壓 $\geq 130/85$ 毫米汞柱

男性腰圍 ≥ 90 cm ；女性腰圍 ≥ 80 cm

高密度脂蛋白膽固醇：男性 <40 mg/dl；女性 <50 mg/dl

空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl

三酸甘油酯(TG) ≥ 150 mg/dl

以上5項危險因子中，若包含3項或以上者，即可判定為代謝症候群，而其中血壓、空腹血糖值等兩個危險因子之判定，包括有用降血壓或降血糖等藥品(中、草藥除外)，控制血壓或血糖者。

預防代謝症候群不外乎以飲食與運動來控制，飲食方面，以均衡為基礎，依100年行政院衛生署所公佈的最新營養指南的建議，每日水果份類份量建議約2-4份，蔬菜類3-5碟，全穀根莖類1.5-4碗，豆魚肉蛋類3-8份，低脂乳品類1.5-2份，油脂約3-7湯匙，堅果種子類1份。



【圖片來源：行政院衛生署】

有文獻指出地中海飲食或得舒飲食有助於預防代謝症候群。地中海飲食的特色，以魚肉或家禽肉(如：雞、鴨、鵝)等白肉取代紅肉(如：豬、牛、羊)，食用油脂主要以單元不飽和脂肪酸，如橄欖油，多食蔬菜類、水果類、堅果類和全穀類，加上適量飲酒，以紅酒為例，男性建議約240c.c.，女性約120c.c.。至於得舒飲食的飲食原則包括，每天全穀根莖類至少佔2/3，7-10份蔬菜與水果，2份低脂或脫脂奶，以豆製品或去皮的白肉取代紅肉，多吃堅果類，烹調用油選擇含單元不飽和脂肪酸高的油脂。

以一天需1600大卡的人而言，其預防代謝症候群的菜單可參考如下：

早餐：240c.c.低脂奶+鮪魚三明治一份+大番茄一顆

午餐：3/4碗全穀飯+烤鮪魚1.5兩+炒青菜至少一碗+一顆柳丁

晚餐：3/4碗全穀飯+滷味棒腿一支(去皮)+芹菜豆干絲+炒青菜至少一碗+一顆小蘋果

除飲食控制外，運動也很重要，最好是選擇可以讓自己心跳加速呼吸微喘的有氧運動，如：跑步、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、、、等。

預防代謝症候群需要飲食與運動雙管齊下，飲食的用意是希望能攝取人體所需要的營養，同時避免過量導致肥胖，而規律的運動可以調節身體的體重、血糖、血壓，兩者缺一不可，因此需要注意飲食的攝取及適度的運動，才能遠離代謝症候群。(臺北醫學大學，附設醫院營養室林靜宜營養師第146期)