

認識現代文明病

——新陳代謝症候群

— 黃淑惠 —

《美國臨床營養學期刊》指出，在同樣的身體質量指數（BMI）下，台灣人罹患高血壓、糖尿病的流行率比美國白人高；且增加血中三酸甘油酯濃度，也是台灣人比白人多。專家鄭重警告，世界人口中第二個最容易被新陳代謝症候群盯上的族群就是台灣人，僅次於印度人，台灣民眾實不宜輕忽代謝症候群對健康的危害。

事實上目前台灣罹患新陳代謝症候群的比例在成年人（29~79 歲）中平均是 16%，成年男性每五人中有一人，成年女性每八人中有一人，比例不低且有愈趨嚴重趨勢，基於預防勝於治療觀念，民眾應對其有正確認識並能早日預防。

甚麼是【新陳代謝症候群】？

新陳代謝症候群指的是一群危險因子同時集合出現的身體現象。2001 年美國糖尿病學會為其定義：當有肥胖、高血壓、高血糖、高三酸甘油酯、太低的好膽固醇，等五項指標中出現三項時即為【新陳代謝症候群】參見表 1。

WHO 更直指出代謝症候群並不是疾病，而是「不健康」的訊號，主要是生活型態不良，導致出現肥胖、血壓高、血糖高、血脂高的一種複合型生活習慣病。

表 1、代謝症候群診斷標準

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍：男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分
高血壓	收縮壓 ≥ 130 mmHg, 舒張壓 ≥ 85mmHg
高密度脂蛋白過低	男性 ≤ 40mg/dl, 女性 ≤ 50mg/dl
飯前血糖過高	≥ 100mg/dl
高三酸甘油酯	≥ 150mg/dl

代謝症候群的臨床意義

雖然代謝症候群稱不上是疾病，但它代表的是以後出現（心肌梗塞與腦中風的機率明顯增加（74%）（罹患糖尿病機率大幅上升（可大到 6 倍）。此外，代謝症候群還會導致腦部萎縮，增加失智症、憂鬱症風險，及引發腎臟病、非酒精性脂肪肝、大腸癌、乳癌、攝護腺癌、不孕症、勃起功能障礙、過勞死、猝死、睡眠呼吸障礙等疾病。真可謂殘害國民健康頭號殺手。

而會導致代謝症候群最主要還是因為國人的不正常生活型態、不均衡飲食和缺乏運動所導致。從外表看國人體重上升，大家腰圍越來越粗（中廣身材），實際上內臟脂肪過度堆積，血中游離脂肪酸明顯增加，進而造成血管逐漸硬化出現高血壓，對胰島素也產生阻抗作用而出現高血糖現象，長期下來心血管疾病和糖尿病便找上門來。

如何遠離代謝症候群

想要避免罹患代謝症候群就先從「實踐3D 健康生活」開始，要做到3個Do(自我監測 Do Control, 健康飲食 Do Healthy Diet 和運動 Do Exercise)。

以自我監測 (Do Control) 為首要，先了解自己的腰圍、血壓、血糖與血脂等指數，再利用實踐健康飲食 (Do Healthy Diet) 及持續動態生活 (Do Exercise) 來進行自主性健康管理，控制好腰圍及三高指數，免於罹患代謝症候群的目的就指日可待。

1 自我監測

已經是代謝症候群者最好每週量一次體重，每1~2個月量腰圍一次，每天量血壓，並且每3~6個月抽血檢查血糖和血脂指數。

健康者則建議每月量一次體重和腰圍，血壓、血脂和血糖則利用健檢每年檢查一次。

2 實踐健康飲食

無論是已罹患或健康者都需檢視自己飲食，可以先行做飲食記錄再與你的醫師或營養師討論，針對缺失進行修正，盡量做到

①依個人生活形態訂出熱量需求，特別是若體重過重者就需進行減重，期待體重能控制在標準體重內

②每日脂肪攝取量需低於總熱量30%

過多的脂肪攝取會造成體重上升，血脂上昇進而引發腦心血管疾病，若能從飲食中移除不必要油脂，將能保護身體，因此建議

A. 奶類以低脂、脫脂取代全脂奶

B. 主食以五穀飯、糙米飯、胚芽米飯取代精白米飯

C. 主食勿再以油烹調如油飯、涼麵、油麵、速食麵、燒餅、炒飯等

D. 食物烹調以清蒸、涼拌、紅燒、水煮為主，不油炸、不油煎，烹調用油量每人每日約2~3茶匙油即可

E. 肉類以白肉、魚肉為主、少紅肉、少飽和脂肪酸

F. 減少精煉油的使用、選用好油可以提高高密度膽固醇也可以降低壞膽固醇，如橄欖油、苦茶油。堅果也有相同效果，因此建議可以堅果代替部份油脂（每日約手心一把量）

G. 反式脂肪會增加粥狀動脈硬化，因此最好逐步將反式脂肪從飲食中剔除（人造奶油、酥油）

③每日攝取足量纖維

大量纖維素可以改善血糖和血脂，建議每日膳食纖維量20~35g，因此建議用全穀類取代部分白米精製澱粉，每日至少蔬菜3~4種兩碗量和2份水果

④減少加工製品的食用

越精緻加工的食品越易包覆油脂和單糖，越易罹患代謝症候群，建議多天然少加工食物

（深海魚類所提供的 $\Omega-3$ 脂肪酸可以下降壞膽固醇，幫助三酸甘油酯代謝，預防粥狀動脈硬化，因此建議每週至少1~2次攝取富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的魚類（鯖魚、秋刀魚、鯷魚、金槍魚）

（限制含糖飲料或額外添加糖份的食物過多單糖的攝取不僅會造成熱量上昇也會

使血糖恆定受影響，甚至增加血中三酸甘油脂的濃度(口味清淡盡量低鹽(低鈉)烹調可以有效幫助血壓恆定(節制菸酒，無論是酒精或尼古丁都對心臟血管產生壞影響，戒煙禁酒將可有效改善三高現象(外食時食物的選擇亦需盡量配合)

* 防治代謝症候群超級食物

在健康的飲食原則之下，該如何均衡地選擇多樣化的食物？千禧之愛健康基金會透過專家評選出防治代謝症候群超級食物表列如下，建議選用

食物類別	第一名	第二名	第三名
全穀根莖類	燕麥	薏仁	糙米
水果類	小蕃茄	芭樂	蘋果
蔬菜類	苦瓜	綠花椰菜	洋葱
油脂類	橄欖油	芥花油	苦茶油
堅果類	芝麻	核桃	杏仁
乳品類	低脂優格	低脂鮮乳	低脂優酪乳
肉魚蛋豆類	大豆	鮭魚	鯖魚
保健食品類	大豆蛋白(異黃酮)	深海魚油(ω -3)	綠茶/兒茶素

資料來源：千禧之愛健康基金會

3. 持續運動、維持動態生活

增加「身體活動量」無論是「工作相關的身體活動」或是「休閒生活相關的身體活動」都對維持標準體重，預防代謝症候群有益處。應隨時把握能讓身體動起來的機會，如提早一站下公車走一段路，捨電梯爬樓梯送公文或假日戶外踏青、跑步等。

建議循序漸進、持之以恆的進行中度運動(如快步走、騎腳踏車、跳有氧舞蹈、日行一萬步等)。每日運動至少30分鐘，一週五日共150分鐘，運

動量是可累積的，可以在一日中以10分鐘拆成幾次進行短時的運動。當然如果要減重或維持體重不復胖則運動量更要加大與拉長(60分鐘/天)。

想要擁有健康嗎？不想被新陳代謝症候群攻擊吧！趕緊改變生活型態，實踐健康飲食生活並持續運動吧！

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉