

代謝症候群患者如何過中秋

台大醫院 鄭千惠營養師

由於國人十大死因中，有五項死因是由代謝症候群所衍生出來的，因此我們相信，不正當的飲食真的可以「吃壞身體」。為何代謝症候群與飲食息息相關呢？根據國民健康局於 2006 年公告我國代謝症候群判定標準，每一項危險因子都與營養息息相關，以下 5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者則可判定為代謝症候群的患者。

- (1) 腹部肥胖：(腰圍:男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$)。
- (2) 高血壓：收縮血壓 $\geq 130\text{mmHg}$ ，舒張血壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- (3) 高血糖：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dl}$ 。
- (4) 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)：男性 $<40\text{mg/dl}$ 、女性 $<50\text{mg/dl}$ 。
- (5) 高三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$ 。

台灣患有代謝症候群的民眾並不少，根據國民健康局 2007 年的調查，台灣地區 18 歲以上民眾，罹患代謝症候群者約有 289 萬人？中秋佳節即將來到，我們這將近 290 萬人應該如何過中秋呢？

既然是過中秋節，中秋月餅是不可或缺的應景食品，然而市售月餅中無論廣式或是蘇式月餅都屬於皮薄餡多的美味月餅，一個月餅熱量約為 250~400 大卡不等，其中油脂的含量約佔總熱量的 40%，油脂的來源可能包含飽和脂肪及反式脂肪。至於深受台灣人歡迎的鳳梨酥及蛋黃酥，因為體積較小，熱量相對也比較少，約為 250~300 大卡一個，然而台式月餅中常含有蛋黃，每顆蛋黃膽固醇含量約為 250 毫克，針對血膽固醇高的民眾，應該特別注意。

因此，食用傳統月餅應該適量即可，一個月餅可以與家人分享，一次吃 1/2 個~1/4 個；除了上述月餅外，近年也流行一種比較健康的月餅，稱為冰皮月餅，由於冰皮不需經過烘培，因此使用的油脂比較少，每顆熱量約為 100 大卡，適合患有代謝症候群的民眾，至於糖尿病的患者，食用冰皮月餅時還是需要適度減少主食的攝取（約 1 份主食），避免高血糖，至於吃月餅時所搭配的飲料建議無糖的花茶、決明子茶或是麥茶。

中秋節另外一個重要的闔家活動就是中秋烤肉，由於目前市售的烤肉醬都含有大量的鈉離子，民眾使用時應該調水稀釋以免過鹹，此外所準備的肉類應該避免紅肉，肉類的選擇以白肉或是豆腐較佳，烤肉時應該增加蔬菜的攝取，例如：青(甜)椒、菇類、筊白筍、青花菜都是常與烤肉一同搭配的蔬菜，建議民眾多多食用，每人蔬菜攝取量應該至少有 100 公克以上。

中秋節是我們台灣人一個重要的節日，在家人融洽的氣氛中開心吃喝在所難免，然而食物的選擇應該以少油、少糖、高纖為較佳的選擇，過完中秋別忘了隔天還要起個大早全家一起做運動喔。