

【健康營養補給站】 認識代謝症候群

營養室營養師 王文霆

認識代謝症候群



王文霆 營養師

什麼是代謝症候群？

代謝症候群 (Metabolic Syndrome) 係指人體多項代謝指標出現異常，包括腰圍、血壓、血糖與血脂等，為身體發出的重要健康警訊。若未及早檢查與妥善介入，罹患代謝症候群者未來發生各類慢性疾病之風險，將顯著高於一般健康族群。研究指出，罹患代謝症候群者罹患各類慢性疾病的風險明顯上升，包括糖尿病風險約增加 6 倍、高血壓約增加 4 倍、高血脂約增加 3 倍，心臟病與腦中風的風險約提升 2 倍。因此

及早進行風險因子的預防及改善至關重要。代謝症候群的發生主要與不良的生活型態與遺傳因素有關。具有高血壓、糖尿病、高血脂等相關家族病史者，其發生的風險較高。若長期維持低纖、高糖、高油脂飲食、過量飲酒習慣、吸菸、缺乏身體活動，亦會增加發生率。此外，長期壓力造成內分泌的失調（如：血糖或血壓上升），也為影響因素之一。

代謝症候群的定義與診斷？

代謝症候群判定標準為在五項危險因子中，若有三項或以上異常，即可判定為代謝症候群；若有任意一項異常，則為代謝症候群的高危險族群

五項危險因子：

1. 腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ （35 吋），女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ （31 吋）。
2. 血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。

3. 空腹血糖偏高： $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
4. 空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。
5. 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $<40\text{mg/dL}$ ，女性 $<50\text{mg/dL}$ 。

代謝症候群的預防或改善？

1. 體位與體重管理

應維持理想體位及腰圍：

- 身體質量指數（Body Mass Index, BMI）建議維持在 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
- 腰圍建議男性 $< 90\text{cm}$ ，女性 $< 80\text{cm}$

體位過重或肥胖者應積極減重：

- 採取低熱量飲食，依個別需求進行熱量攝取控制
- 餐次份量與時間規劃：建議三餐份量可平均

分配，晚餐份量宜少並避免過晚進食及吃宵夜。

。 搭配運動，提升效果

2. 飲食控制原則：三低一高（低油、低糖、低鹽及高纖）

低油：

- 。 減少油煎、油炸等烹調方式
- 。 採用清蒸、涼拌、燉、水煮等少油烹調方式
- 。 減少攝取肥肉、皮、動物油脂、加工肉品、高油烘焙食品等食物

低糖：減少甜飲料、糕餅及甜點與各類精製糖攝取。

低鹽：

- 。 減少使用高鈉/鹹味調味料與加工食品
- 。 選擇天然新鮮食材

高纖：多選全穀、未精製雜糧、蔬菜及適量水果

3. 有份量控制的健康均衡飲食：

建議依據「我的餐盤」原則來實踐均衡營養攝取：

- i. 每天早晚一杯奶
- ii. 每餐水果拳頭大
- iii. 菜比水果多一點
- iv. 飯跟蔬菜一樣多
- v. 豆魚蛋肉一掌心
- vi. 堅果種子一茶匙

飲食份量：依照個人體型及活動量調整，適量攝取每天所需六大類食物。

4. 生活型態調整：

- . 維持適度運動，每週中等費力身體活動至少 150 分鐘
- i. 不吸菸、少喝酒
- ii. 調整生活壓力與心情
- iii. 定期進行身體健康檢查，持續監測體重與腰圍

代謝症候群會增加多項慢性疾病發生的風險，透過健康飲食、規律運動與良好生活習慣之建立，可有效預防與改善其發生。及早覺察並積極介入是維持健康的重要秘訣。