>洪若樸 臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師

拒絕代謝症候群 從生活型態改變

代謝症候群是現代文明病，近年來衛福部對「高血脂處理」準則中，提出代謝症候群又稱「胰島素阻抗症候群」，主要與體內胰島素功能不良有關。換句話說，患者可能出現血糖偏高，甚至罹患糖尿病；同時合併高血壓、中廣型肥胖及血脂肪異常（三酸甘油酯偏高、高密度膽固醇偏低）。

為什麼罹患代謝症候群？

1. 內臟的脂肪堆積可能是罪魁禍首。
2. 由於脂肪組織會放出一些游離脂肪酸，導致肝臟的脂蛋白合成增加產生高血脂症。
3. 游離脂肪酸影響胰島素降血糖的機制形成胰島素抗性，產生高血糖。
4. 肥胖讓周邊血管阻力增加，誘發高血壓。

代謝症候群的診斷標準

代謝症候群的診斷標準：下列五項危險因子中，若包含三項症狀或以上者，即可診斷罹患代謝症候群。您如果罹患了代謝症候群，您就是中風、心肌梗塞、心臟病、高血壓及糖尿病的高危險群了！

改善代謝症候群基本準則：

1. 增加體能活動，維持理想體重。
2. 選擇全穀雜糧為主食；肉類（白肉）魚及豆製品取代部份的（紅肉）肉類。
3. 避免高膽固醇及飽和脂肪食物。
4. 以富含單元不飽和脂肪酸的植物性來烹調。
5. 多吃高纖維食物、少甜食、限制酒量。

代謝症候群從治療性生活型態改變(TLC)

1. 均衡攝取六大類食物

＊多變化（食材翻新、口味變化、樂趣無窮），多樣選擇，五彩繽紛（天然抗氧化物）；每天攝取38種食物（品項愈多，飲食愈均衡）、不挑食。

2. 使用治療性生活型態（TLC）飲食

＊降低飽和脂肪酸至總熱量的7%以下

＊降低每日膽固醇攝取量至200毫克以下

3. 運用其他降低LDL-C的治療方法

＊增加水溶性纖維的攝取。選擇全穀類（燕麥）、未加工的豆類、蔬菜（莢豆類）、水果，具有降低膽固醇的作用，平均每天攝取5-10克的水溶性纖維，LDL-C約可下降3-5%。當您攝入25-30公克的總纖維量時，水溶性纖維約為6-10公克，每日飲食若吃到5份（5、7、9份）以上蔬果，再加上6份以上（約1.5-2碗飯）的全穀、雜糧，纖維是很容易達到的。

4. 飲食技巧

＊選瘦肉魚肉（不含腹部）、雞、鴨（去皮）含油脂較低，其次是蛋及牛肉、羊肉、豬肉。

＊烹調應多利用微波爐、不沾鍋或烤箱、清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，善用香料與天然水果酸味（鳳梨、奇異果、芒果等入菜）當調味。

＊將肉湯及肉汁冷藏後，除去上層的油後再加熱食用。

＊養成以量匙計量油量的習慣；事先做好調味料。

＊拒絕油炸、油酥－選對油，用好油（芥菜仔油、橄欖油、苦茶油）。

5. 健康體重管理（控制體重、增加體能活動）

＊規律運動必須每週至少5天、每次30分鐘的中度身體活動。如健走、打排球、騎腳踏車、慢速遊泳、跳舞等。

6. 適量飲酒。增加HDL-C；每日≤1oz酒精（啤酒360cc、紅/白葡萄酒120cc、高粱/竹葉青30cc）：大量喝酒增加血壓及三酸甘油脂。

總之，從生活型態改變，健康體重管理，增加體能活動（有氧運動、重量訓練）、均衡攝取六大類食物、搭配飲食技巧、適量飲酒：就是拒絕代謝症候群最佳準則。■