



認識代謝症候群

何謂代謝症候群？

是指血壓、血糖偏高及血脂異常等，一群代謝危險因子群聚現象，為國人新興的健康議題。

代謝症候群發生的原因？

代謝症候群的發生，與現代人壓力過大、生活型態不正常有關，包括：吃的多(大魚大肉)、動的少(看電視、使用電腦時間過長)，導致熱量過剩、腹部脂肪增加，腰圍變粗，進而使身體中胰島素產生阻抗，造成血糖偏高、血壓上升、血脂不正常(尤其是三酸甘油酯 TG 偏高、好的膽固醇 HDL-C 偏低)等變化，因而產生代謝症候群。

代謝症候群如何判定？

20 歲以上，如果符合下表所列危險因子的一項，稱為「代謝症候群高危險群」。國民健康局並於 2007 年 1 月修訂最新代謝症候群定義，**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。

危險因子	異常值
腰圍 waist (腹部肥胖)	男性 ≥ 90 cm ; 女性 ≥ 80 cm
血壓(BP)上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG ≥ 100 mg/dl
三酸甘油脂(Triglyceride)上升	TG ≥ 150 mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 過低	男性 < 40 mg/dl ; 女性 < 50 mg/dl

預防代謝症候群？

您應該 這麼做...

每週五次有氧運動 每次30分鐘

提高全身循環,幫助清除膽固醇,讓心臟更強壯有力

學會放鬆 減少壓力

壓力荷爾蒙大量分泌後遺症之一是促進膽固醇合成

晚間11點前入睡

睡眠不足、晚睡或睡不好都會影響新陳代謝,長期下來容易讓血膽固醇上升

戒煙

吸煙使血液濃稠且容易凝集,導致過多膽固醇堆積在血管中

維持理想體重

肥胖者高膽固醇的機率是一般人的1.5倍

減少飽和脂肪及反式脂肪酸

油炸食物與烘培糕點所含的飽和或反式脂肪,易提高患心臟病的風險



聰明選、健康吃

猜一猜 那幾道菜含有**膽固醇**？



煎鮭魚



薑絲大腸



煎豆腐



杏仁小魚



薑醋海蔘



炒腰花



冬瓜蛤蜊湯



牛肉麵

[膽固醇不可不知]

美國心臟病協會建議

一般人從飲食中攝取的膽固醇量應小於**300**mg/每日

猜一猜 那幾道菜含有膽固醇？



[膽固醇不可不知]

膽固醇在那裡？

- ◎ **蛋黃、內臟與海鮮** 含的膽固醇相當高
- ◎ **植物** 不含膽固醇

規律運動

1 號餐 增強心肺功能的運動



方式	好處
慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、太極拳、外丹功、有氧運動。	1. 增進心、肺及血液循環等功能。 2. 預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等。

2 號餐 增強肌肉更有力的運動

方式	好處
仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身。	1. 使肌肉發揮最大的功能及持久力。 2. 減少肌肉疲勞及背部疼痛。 3. 提升身體代謝率。



3 號餐 增強肌肉及關節柔軟度的運動

方式	好處
伸展操、太極拳、外丹功、體操、瑜珈等。	1. 放鬆緊繃的肌肉跟僵硬的關節，讓它能夠輕鬆自如。 2. 減少扭傷、拉傷、腰酸背痛等運動傷害。

