

代謝症候群

代謝症候群是現代人的健康大敵，可怕的是它卻沒有什麼明顯的症狀！腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低等，並列為代謝症候群的診斷標準，民衆若是上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。有代謝症候群的民衆，其未來罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」及「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的6倍、4倍、3倍及2倍，提醒您不可忽略其對健康之危害！

◎代謝症候群診斷標準

危險因子		異常值
腹部肥胖		腰圍： 男性 ≥35英吋（90公分） 女性 ≥31英吋（80公分）
血壓偏高		收縮壓 ≥130 mmHg 舒張壓 ≥85 mmHg
空腹血糖值偏高		≥100 mg/dl
血脂異常	三酸甘油酯偏高	TG ≥150 mg/dl
	高密度脂蛋白 膽固醇過低	男性HDL <40 mg/dl 女性HDL <50 mg/dl

※若上述五項有三項或超過三項異常，即屬代謝症候群。

◇ 遠離「代謝症候群」的秘訣

均衡的飲食	採「三低一高」的均衡飲食。三低，是指低脂、低糖、低鹽；一高，即是高纖維。
適當的運動	至少每週運動 5 次，每次運動 30 分鐘，每分鐘心跳 130 下。
減輕體重	管理個人的體重在標準範圍內。
定期健康檢查	控制血糖、控制血壓及血脂。

◇ 代謝症候群飲食原則

1. 以均衡低熱量飲食為基礎。
2. 高纖：多攝取當季天然蔬菜、適量攝取新鮮水果、以未經加工的全穀根莖類取代精緻穀類。
3. 低脂：以魚肉或白肉取代紅肉、少油烹調並使用富含不飽和脂肪酸的植物油、適量攝取堅果。
4. 低鹽：減少不必要的調味、多以新鮮食材為主、少吃醃製加工食品。
5. 低糖：少吃精製含糖食物、含糖飲料。



☆ 外食原則

現代人通常以外食居多，以下提供相關外食原則：

1. 飲食上應盡量習慣味道較淡的料理。
2. 避免選擇吃到飽，火鍋湯底以清淡為主，聚餐時，蔬菜不可少，調味料可選擇醬油加醋、減少使用沙茶醬或辣豆瓣醬。
3. 餐盤型式供給的排餐較鐵板的排餐好。肉類選擇：魚肉 > 雞肉 > 牛肉(菲力 > 沙朗) > 豬肉。飯後甜點中，熱量以果凍最低，布丁其次，蛋糕最高。
4. 減少油炸、油酥、芎芎的料理食物。
5. 營養師建議吃飯順序為：湯→菜→肉→飯，以增加飽足感。
6. 鯛魚、鰈魚、比目魚等白肉魚所含的脂肪比秋刀魚、鰻魚、鮭魚、鱈魚來得少。
7. 儘量減少酒精性飲料的攝取。每公克酒精提供7大卡的熱量，因此，過量攝取會增加熱量獲取，引起血脂過高。
8. 應有計劃性點選餐食，勿過量。
9. 外食者蔬菜攝取不可少，膳食纖維可增加飽足感。
10. 狼吞虎嚥的人比細嚼慢嚥的人更容易發胖。

高血壓

血壓長期過高將直接危害到血管，高血壓及與之相關的併發疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭、腎臟衰竭等，都是造成死亡或殘疾的最重要原因。只要能夠妥善的控制高血壓，就能夠顯著的減少並延緩併發疾病的發生。

◎血壓參考值

分期	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或	80-89
高血壓	≥140	或	≥90

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第7屆報告 (JNC 7)

高血壓原因

百分之九十五的高血壓患者屬於原發性高血壓，致病原因至今仍不清楚，可能由於遺傳、體質與後天環境等因素引起；其餘百分之五屬於續發性高血壓，其成因與腎上腺之異常、人工避孕藥或腎臟血管狹窄等因素有關。

高血壓症狀

- 初期高血壓並沒有明顯的自覺症狀，在持續血壓高之前多有一段血壓不穩定期，血壓有時高有時正常。
- 持續的高血壓會使血管受傷，時間一久，血管容易硬化，患者易有頭疼、暈眩、耳鳴、失眠、心絞痛、心悸、肩膀酸痛僵硬等症狀。
- 長期持續高血壓對於腦部、心臟與腎臟均造成相當程度的傷害。

高血壓預防

1. 維持理想體重。
2. 平日生活規律，充分的睡眠與休息，並適量運動。
3. 適當的娛樂、消遣，保持輕鬆愉快的心情。
4. 避免過度疲勞及精神緊張或過度興奮。
5. 避免食用過鹹食物。
6. 定期身體檢查，如有血脂肪過高、糖尿病、肥胖症等，應一併治療。
7. 體重過重者應減輕體重。

高血壓治療

經過一段時間觀察，飲食及運動均無法使血壓改善時，應該遵從醫生指示定時服藥，控制血壓。高血壓藥物種類繁多，作用機轉各不相同，醫師會選擇適當藥物，千萬不要自行購買藥物服用。

高血壓飲食原則

攝取鉀、鎂、鈣及膳食纖維達到降低高血壓的效果，原則如下：

- 選擇全穀根莖類食物：
三餐中有 2 餐選用未經精製的全穀類，例如：糙米飯、五穀米、燕麥、地瓜。
- 天天 5+5 蔬果：
每天攝取 5 份蔬菜（一份約半碗煮熟的蔬菜），5 份水果（一份約 8 分滿飯碗的量）。
- 攝取低脂乳品：

建議每天 1-2 杯（一杯為 240c. c.）的低脂乳品。若有乳糖不耐的人可以
選擇優酪乳，也可以選擇豆製品、芝麻、海帶等食物。

● 白肉取代紅肉：

紅肉（豬肉、牛肉、羊肉及其加工品等）含有較多的飽和性脂肪，攝取過多會引起膽固醇上升。所以建議選擇白肉，如魚肉、雞肉、豆製品等，因飽和性脂肪少，另外魚油富含 EPA 也有利心血管的保健。

● 攝取堅果、選擇好油：

每天一份堅果（芝麻、杏仁、腰果）約 7-8 顆，烹飪時不用動物油改用植物油（如葵花油、沙拉油），少油烹調避免油炸。

可食用的食品	
奶類	1. 各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲兩杯。
蛋豆魚肉類	1. 新鮮肉、魚及蛋類。 2. 新鮮豆類及其製品（如：豆腐、豆漿、豆干等）。
五穀根莖類	1. 自製米、麵食。
油脂類	1. 植物油，如：大豆油、玉米油等。
蔬菜類	1. 新鮮蔬菜（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用）。 2. 自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味。
水果類	1. 新鮮水果。 2. 自製果汁。
其他	1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。

	3. 茶。
--	-------

避免食用的食品

奶類	1. 乳酪。
蛋豆魚肉類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳。 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油脂類	1. 奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。

4. 運動飲料。

高血脂

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。血液中的脂肪濃度越來越高，將加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。血脂過高者將伴隨著形成脂肪肝，長期演變成肝硬化。

◎血脂參考值

項目	對象	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病患者 (mg/dl)
總膽固醇(TC)		<200	<160
三酸甘油酯(TG)		<150	<150
高密度脂蛋白(HDL)		男性 > 40 、 女性 > 50	
低密度脂蛋白(LDL)		<130	<100

如何預防高血脂症

1. 控制飲食。
2. 維持理想體重。
3. 戒菸。
4. 規律運動。

高膽固醇血症飲食原則

- 減少攝取動物性脂肪，避免食用肉類、蛋黃、魚卵、內臟以及加工乳製品等。
- 減少攝取富含反式脂肪的食品，如人工奶油、餅乾、蛋糕、速食以及冷凍食品等。
- 多攝取膳食纖維來協助身體排出多餘膽固醇，如海藻類、豆類、菇類等。

高三酸甘油酯血症飲食原則

- 減少酒精或是碳水化合物的攝取。避免食用軟性飲料、酒精飲料、糖果點心等。
- 多攝取富含 EPA、DHA 的青背魚類，如秋刀魚、沙丁魚及鯖魚等。
- 每日至少運動 30 分鐘，如慢跑、室內有氧。
- 減少攝取反式脂肪。

低油飲食參考表

(適用：高血脂症、膽結石、腹瀉、膽囊炎、胰臟炎等需低脂食物患者)

食物類別	禁食	可食
奶類	鮮奶及其製品：如奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。	脫脂牛奶及優酪乳。
蛋	無	蛋白、少食蛋黃及各種魚卵、蟹黃等，

類		蛋類每週以下不超過二、三個為原則。
肉類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等。 2. 家禽：鴨皮、雞皮等。 3. 水產：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品等。 4. 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瘦肉、魚、去皮家畜肉(如雞、鴨、鵝肉等) 2. 海鮮：如海蔘、小管、牡蠣等
五穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、水煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。	米、麵、饅頭、土司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭、白年糕等。
油脂類	任何油炸、油酥、油爆的食物均不可食。	盡量採用清燉、清蒸、紅燒、水煮、涼拌等方法。
乾豆類核果類及其製品	<ol style="list-style-type: none"> 1. 芝麻、瓜子及各種炸蠶豆、腰果、核桃、杏仁及其製品。 2. 經油炸過豆製品，如油豆皮、油豆腐、油麵筋等。 3. 花生粉、杏仁粉。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 麵筋製品：如烤麩、麵腸等。 2. 豆類：如紅豆、綠豆、黃豆。 3. 豆製品：如豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞。
其	油炸粉、爆米花、洋芋片、甜不辣、	1. 果凍、洋菜、蜜餞、蜂蜜等。

他	油酥點心、蛋糕、巧克力等。	2. 去油清湯。 3. 桂圓湯、白木耳湯。
---	---------------	--------------------------

食物膽固醇含量表(膽固醇偏高者，100 單位以上少吃)

食 物	每 100 公克食物所含膽固醇毫克數	食 物	每 100 公克食物所含膽固醇毫克數
全脂奶	14	牛肉	106
海蜇皮	24	豬油	110
魚丸	33	干貝	145
鯊魚	40	豬肚、腸	150
冰淇淋	40-50	蝦	154
海產魚	50-60	蟹	164
瘦豬肉	60	蛤	180
香腸	60	鰻魚	186
淡水魚	60-80	火雞心	231
龍蝦	85	白帶魚	244
鴨肉	70-90	豬牛羊心	274
豬三層肉	75	奶油	300
雞肉	70-100	魚卵	360

火腿	100	豬牛腰子	380-400
豬排骨	105	豬牛羊肝	438
雞肝	1176	全蛋	450
蛋黃	2000	蜆	564
豬腦	2300	鴨、鵝蛋	748

糖尿病

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病，尤其第二型糖尿病多發生在中年以後，初期沒有明顯症狀，等到發現吃多、喝多、尿多三高症狀時，往往血糖已飆高許多。

糖尿病患者血糖值一定要控制良好，定時量血糖、按時服藥、控制飲食及適當運動，否則易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變，以及神經病變導致下肢感到酸麻或刺痛感，亦會使傷口不易癒合而引發細菌感染，嚴重時則需截肢。

◎血糖參考值

	空腹血糖值 (mg/dl)
正常	<100
糖尿病前期	100-125
糖尿病	≥126

糖尿病常見症狀

1. 三多症-多吃、多喝、多尿
2. 體重減輕
3. 視力減退
4. 易疲勞
5. 四肢無力
6. 腳部酸麻刺痛感
7. 傷口不易癒合
8. 女性外陰部騷癢

如何預防糖尿病

- 均衡飲食。
- 維持理想體重。
- 規律運動：每個星期要有 5 次的運動或者是一週累積 150 分鐘；每次至少 30 分鐘。心跳速率至少 130 次/分鐘，有臉紅心跳的感覺。
- 定期健康檢查。
- 多從事社交活動：保持愉快的心情和規律的生活，是預防老化的不二法門。挪些時間和家人或朋友相聚好好的放鬆心情，不但可減輕壓力也可減少罹患慢性病的發生喔。

糖尿病的飲食原則

- 定食定量，均衡攝食，選用植物油。
- 選富含膳食纖維：糙米、燕麥、蔬菜等，使血糖升高較緩慢。烹調宜清淡：燉、烤、滷、清蒸、水煮、涼拌。
- 避免吃精製醣類或加糖食物：甜點、汽水、蜜餞、煉乳、罐裝果汁等會使血糖迅速升高，宜盡量避免選用。
- 主要是供給個案足夠營養、維持理想體重、控制血糖於正常範圍內



糖尿病飲食參考表

類別	禁食	可食
奶類	果汁奶粉及各調味乳，蜜豆乳、煉乳、乳酸飲料(如：養樂多、冰淇淋、奶精)。	魚奶、脫脂奶
肉魚豆蛋類	肥肉、五花肉、豬皮、雞皮、魚皮、豬腳、翅膀、魚卵。	一般肉類如：雞肉、鴨肉或豆製品、海鮮類(如：蝦、魚、牡蠣)、蛋。
五穀根莖	加糖製作者，如甜年糕。	飯、麵、土司、米粉、餛飩皮、餃子皮等都可以食用，但必須依照計劃限量攝

類		取。 含澱粉高的食物，如甜薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、乾豆類(綠豆、紅豆、蠶豆等)、節慶應景食品：肉粽、月餅、紅龜粿年糕等：不可任意食用，須按照計劃食用。稀飯、泡飯、冬粉等，其糊化程度大，易導致進食後血糖升高，宜少食用。
蔬 菜	無	均可食用，但須注意炒菜用油、調味攝取。
水 果 類	含糖果汁	水果皆可食用，但須依照計劃限量攝取。
油 脂 類	魚奶油、黃油動物油脂及美乃滋(動物油如：豬油、牛油、乳酪等)。瓜子、花生、腰果、松子、核桃等堅果類。	炒菜宜用植物油，宜多採清蒸、火煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹調方式。
調味 品	糖、芝麻醬、甜麵醬、沙茶醬、紅糟等。	鹽、醬油、味精、醋、五香、八角、胡椒等。

其他	<p>蜂蜜、糖漿、各種汽水及酒等應禁喝。</p> <p>蜜餞、甜醃食品、濃湯或芡汁。</p> <p>中西式點心，如蛋糕、派、餅乾、甜甜圈、布丁、甜或鹹的油酥點心等。含糖果凍、果醬。</p>	<p>青菜、去油清湯、無糖果凍、咖啡（不加糖、奶精）。</p>
----	--	---------------------------------

