



100年04月25日制訂

108年03月21日六修

## 一、什麼是代謝症候群

世界衛生組織（WHO）在1998年為代謝症候群下一個定義：腹部肥胖、高血壓、空腹血糖偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏低及三酸甘油酯偏高等五大症狀，於五項指標項目中，有三項或三項以上的指標異常時，即定義為代謝症候群。五項指標項目，我們以表格來解釋：

| 危險因子                      |                  | 異常值                   |
|---------------------------|------------------|-----------------------|
| 一粗<br>女性 $\geq 80$ cm     | 腹部肥胖             | 腰圍：男性 $\geq 90$ cm，   |
| 二高<br>舒張壓 $\geq 85$ mm Hg | 血壓偏高             | 收縮壓 $\geq 130$ mm Hg， |
|                           | 空腹血糖偏高           | 空腹血糖 $\geq$           |
|                           | 100mg/dl         |                       |
| 血脂<br>女性 $< 50$ mg/dl     | 高密度脂蛋白膽固醇偏低（HDL） | 男性 $< 40$ mg/dl，      |
| 不正常                       | 三酸甘油酯偏高（TG）      | TG $\geq 150$ mg/dl   |

## 二、如何遠離代謝症候群

### (一)維持理想體重

身體質量指數（Body Mass Index；BMI）是以體重和身高相對關係來定義肥胖程度。 $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（公尺）}^2$

理想體重範圍：BMI = 18.5-24

理想腰圍範圍：男性  $90 \leq$  cm，女性  $\leq 80$  cm

### (二)多選用全穀類的食物

全穀類，如全麥是由整粒麥子直接研磨而成的，包括胚乳、胚芽及麩皮，呈現褐色。而精製白麵粉是由整粒麥子在研磨麵粉的過程中打掉胚芽、麩皮，僅剩胚乳部份，呈白色。

雖然糙米、全麥麵包含的醣類較精製的白米、白麵粉略少，但所含其他的營養素，如維生素B、維生素E、纖維素，及礦物質（鈣、鐵、磷、鉀、鈉），卻很豐富，比白米、白麵包高出很多，這些營養大都集中胚芽及麩皮部份，在人體內參與重要生理調解的功能。

### (三)多選用天然未加工食物來源的油脂，不使用任何精製提煉的油脂

直接從天然未加工或提煉的食物中攝取油脂，如：橄欖、黃豆、

堅果、種子及五穀類，不僅可得許多其他的營養素。避免攝取動物性油脂及反式脂肪酸的食品。

反式脂肪酸的食物：

| 種類  | 食物名稱                     |
|-----|--------------------------|
| 加工類 | 餅乾、洋芋片、速食麵、爆米花、巧克力糖等。    |
| 糕餅類 | 麵包、蛋糕、派、蛋黃酥、燒餅、糕餅等       |
| 油脂類 | 人造奶油（乳瑪琳）、烤酥油、白油、奶精、沙拉醬等 |
| 油炸類 | 甜甜圈、炸雞、鹽酥雞、薯條、油條等        |

#### (四)多選用植物性食物

天然素食有助調節血液酸鹼的平衡，植物性的食物大多體積大、熱量低、且含有豐富的纖維質，易產生飽足感，有助體重控制。豐富的纖維質能促進腸道蠕動，縮短致癌物質在腸道停留的時間。植物性食物含各種豐富的植物性化合物，具抗氧化作用，有助於防癌。

#### (五)減少動物性食物攝取

多選用豆類食品或選擇素食代肉類，作為蛋白質的來源，可降低飽和脂肪酸及膽固醇的攝取。

#### (六)超越百歲的秘密

- 1.不偷懶
- 2.不憂慮
- 3.不吃不必要的藥
- 4.喝足夠清潔的水
- 5.簡單的新鮮食物，不多吃、限制熱量的攝取
- 6.走路或其他運動
- 7.睡的好。

### 三、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121