

代謝症候群

● 代謝症候群是什麼？

代謝症候群不是一種特定疾病，而是一個健康的危險訊號，是「三高加二害」，三高是「血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高（三酸甘油酯偏高）」，二害是「腰圍過粗、好的膽固醇不足」。

是糖尿病、心血管疾病的前身，未來得糖尿病、高血壓、高脂血症、心臟病及腦中風的機率，比一般健康人還高出很多。根據每年國人十大死因統計結果顯示，過半是慢性疾病，其共同危險因子都與代謝症候群有關。

● 原因

1. **不良的生活型態**：約佔 50%，這與飲食、超重和缺乏運動密切相關。
2. **遺傳因素**：佔 20%，家族中有人有高血壓、糖尿病、高脂血症，其代謝症候群的機率比一般人要高。
3. **飲食**：低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣者，也容易得。
4. **壓力**：壓力會造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間後，容易造成代謝症候群。

● 症狀檢測

代謝症候群有**五大指標**，依照衛福部國民健康署，以下五項組成因子，**符合三項（含）以上**，即可判定為代謝症候群，有任何一項，就屬於高危險群。

危險因子	異常值
腹部肥胖	男性腰圍 ≥ 90 cm (35.5 吋)
	女性腰圍 ≥ 80 cm (31.5 吋)
血壓上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg
	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇過低	男性 < 40 mg/dL
	女性 < 50 mg/dL
空腹血糖值上升	≥ 100 mg/dL
三酸甘油酯上升	≥ 150 mg/dL

資料來源：國民健康局

● 預防及治療方法

均衡飲食、「三低一高」為基礎。

1. **低油**：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。
3. **低糖**：少吃精製含糖食物、含糖飲料。
2. **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。

4. **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。

代謝症候群治療的主要目的，是防止未來產生心血管疾病或糖尿病，並降低死亡率。您需要**改變生活型態與飲食模式**，**養成運動習慣**，減輕體重更可有效改善代謝症候群。若在飲食和運動上已做了積極調整，但血壓、血糖、血脂仍然太高，就得詢問醫師建議，用藥物來治療。

避免代謝症候群 這樣吃+做



f Instagram 高敏敏 營養師 | Q

飲食調整 健康口訣



低油



低糖



低鹽



高纖

預防勝於治療 建議



每日運動30分鐘



不抽菸、避免酒精



走出戶外 發洩壓力



固定時間做健康檢查 無法改善時 求助醫師



版權所屬 © <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

下一頁 ▶▶▶

資料來源：

<https://www.commonhealth.com.tw/article/88021>

https://www.instagram.com/minmin_rd/?hl=zh-tw