

## 罹患代謝症候群 怎麼辦

代謝症候群是個嚴重警訊，不過好消息是可經由改變習慣，大幅預防並且降低相關疾病的發生率。千禧之愛健康基金會邀請大家從「實踐3D健康生活」做起，每天提醒自己，要做到3個Do(Do Control, Do Healthy Diet, Do Exercise)，控制好您的腰圍及三高指數，幫助您免於罹患代謝症候群。



### Do Control

#### 勤控制體重、腰圍、血脂、血糖與血壓

我們應養成定期追蹤代謝症候群指標的習慣，幫助自己將體重、腰圍、血脂、血糖與血壓控制在健康範圍內。想要腰瘦，甩去血脂、血糖、血壓的問題，控制體重是不二法門。但控制體重必須以營養均衡、不低於基礎代謝量為基礎，以每周減輕0.5公斤及降低體脂肪(非降低肌肉)為目標，進行飲食控制及增加運動量。

要經常量測，做好控制囉！

### Do Healthy Diet

#### 選擇健康的飲食

想控制代謝症候群指標進行瘦腰減肥可由低熱量、低油、低鹽、低糖、高纖的「四低一高」為飲食原則開始，並均衡攝取各種類含低飽和脂肪酸、低膽固醇及低反式脂肪酸的食物，而非限制性的飲食，除了能滿足味覺的需求外，更能幫助心血管健康。

千禧之愛健康基金會邀請國內專家學者依照能提供均衡營養食物及保健食品，嚴選出各類具有防治代謝症候群作用的「超級食物」：

### 防治代謝症候群超級食物

類別	第一名	第二名	第三名
全穀雜糧類	燕麥	薏仁	糙米
水果類	小番茄	芭樂	蘋果
蔬菜類	苦瓜	綠花椰菜	洋蔥
油脂類	橄欖油	芥花油	苦茶油
堅果種子類	芝麻	核桃	杏仁
乳品類	低脂優格	低脂鮮乳	低脂優酪乳
豆魚蛋肉類	大豆	鮭魚	鯖魚

### 保健食品類

大豆異黃酮 (異黃酮)	深海魚油 ( $\omega 3$ )	綠茶 兒茶素	膳食纖維	紅麴
植物固醇	大蒜精	藻類	納豆激酶	甲殼素

### Do Exercise

#### 維持動態生活與運動習慣

缺少運動是造成心血管疾病的重要危險因子之一，統計指出，每運動1分鐘，壽命就會增加2分鐘，規律的運動除了可以幫助您管理體重，並可調降血脂、幫助血糖調控、降低血壓及增加心肺功能。隨時把握身體活動的機會，維持動態的生活方式，並養成持之以恆的有氧運動習慣，有助於降低代謝症候群及三高的發生率。

### 隱形的殺手

# 代謝症候群

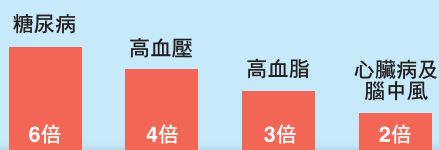
METABOLIC  
SYNDROME



## 隱形的殺手 代謝症候群

您一定知道糖尿病、高血壓、心血管疾病對健康的危害，但您卻不可不知，這些疾病的病前狀態：「代謝症候群」更是隱形的殺手！根據2019年度國人十大死因，代謝症候群的衍生疾病包括：心臟病、腦血管相關疾病、糖尿病、高血壓及腎臟病等，死亡率已高達30.4%。

罹患代謝症候群的人，未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」、「心臟病及腦中風」的機率為無代謝症候群者的6、4、3、2倍，如同在身上綁了無形的炸彈！



## 都是 腹部肥胖 惹的禍

台灣諺語「膨肚短命」是真的！腹部肥胖蘋果型身材的人，表示內臟堆積較多的脂肪，內臟脂肪容易分解，而釋放脂肪酸及各種發炎因子到血液及肝臟中，引起三酸甘油酯上升，同時使好的膽固醇(HDL-C)降低；另外，腹部肥胖也導致血管的破壞與發炎，而可能引起動脈硬化與心血管疾病發生，並使血壓升高；腹部肥胖也會使胰島素作用不良而導致血糖上升。目前研究也顯示，腹部肥胖也可能增加大腸直腸癌、乳癌等的發生率。

腰圍過大 = 腹部肥胖

(內臟脂肪堆積)

血壓偏高  
血脂偏高  
血糖偏高

代謝症候群

## 如何知道 罹患代謝症候群

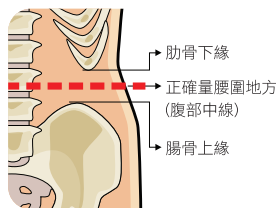
目前大多數國家和地區所依據的代謝症候群診斷定義，為美國國家膽固醇教育計畫成人治療準則第三版(NCEP, ATP III)，台灣地區則由衛生福利部根據國民營養調查結果調整腰圍標準。

### 成人(20歲以上)代謝症候群臨床診斷標準

危險因子	異常值
腰部脂肪堆積	男性 $\geq 90\text{cm}$ (35.5吋) 女性 $\geq 80\text{cm}$ (31.5吋)
血壓增高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
好的膽固醇(HDL-C)過低	男性 $< 40\text{mg/dl}$ 女性 $< 50\text{mg/dl}$
三酸甘油酯(tyriglyceride)上升	三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$
空腹血糖值(fasting glucose)上升	空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dl}$

(需有三項或三項以上)

### 如何正確量腰圍



- 1 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立。
- 2 以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點(大約為肚臍處)，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
- 3 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。



憋氣和把腰勒緊，雖然腰會比較瘦，但這是錯誤的喲！



雙手自然下垂，皮尺平行緊貼在皮膚上，量到的才是正確腰圍喔！

腰圍  
八九十  
健康  
常維持

有感於國家醫療支出的增加、高齡化社會的來臨，2003年由統一企業、統一超商共同捐助成立，號召十多位具代表性之醫學、營養、食品科學之專家學者，共同投入預防醫學社會教育。2006年起，發起代謝症候群的公益宣導，藉由成立於7-ELEVEN的千禧血壓站、「千禧之愛 89量腰日」、預防醫學系列講座，以及校園、社區、職場的宣導教育，倡導「腰圍八九十 健康常維持」、「實踐3D健康生活，遠離代謝症候群」觀念，期待全民能透過實踐控制腰圍與三高、健康飲食及規律運動，一同打擊代謝症候群。



財團法人  
千禧之愛健康基金會  
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

會址 | 台南市永康區中正路301號  
辦事處 | 110台北市信義區松高路9號23樓  
電話 | 02-87860996 傳真 | 02-87860995  
網址 | <http://www.1000-love.org>

80

90

F-01-037 05/2021

本出版品著作權屬於財團法人千禧之愛健康基金會

資料來源：衛生福利部國民健康署