

# 健康 纖腰

怎麼吃?

為何20~55歲時您需要健康纖腰？

「代謝症候群」是糖尿病、高血壓、心血管疾病的病前狀態！罹患代謝症候群者，未來得到糖尿病、高血脂症、心臟病及腦中風的機率是一般人的6、4、3、2倍，如同在身上綁了一顆無形炸彈。

根據研究顯示，腰圍過胖有50%機率罹患代謝症候群，這是由於腹部肥胖會造成胰島素阻抗，導致血糖偏高、血壓上升、血脂異常。故遠離代謝症候群的第一件功課便是維持健康腰圍，拒絕腹部肥胖。健康腰圍男性不超過90公分，女性不超過80公分：「腰圍八九十 健康常維持」。

70 75 80 85 90 95 100

Q

## 健康纖腰飲食知多少

下列哪些是健康纖腰的超級食物？

- 1 A.小麥 B.燕麥
- 2 A.紅豆 B.黃豆
- 3 A.胡瓜 B.苦瓜
- 4 A.水蜜桃 B.核桃
- 5 A.全脂鮮乳 B.低脂優酪乳

圖文編譯：張日菁 醫學博士

千禧血壓站  
Millennium Blood Pressure Station

千禧之愛健康基金會自2008年起攜手統一超商好鄰居文教基金會於全台7-ELEVEN門市擇點佈建千禧血壓站，備有免費血壓計、腰圍量尺及健康知識衛教單張，方便社區民眾平時多利用以隨時監測血壓及腰圍兩項代謝症候群重要指標。

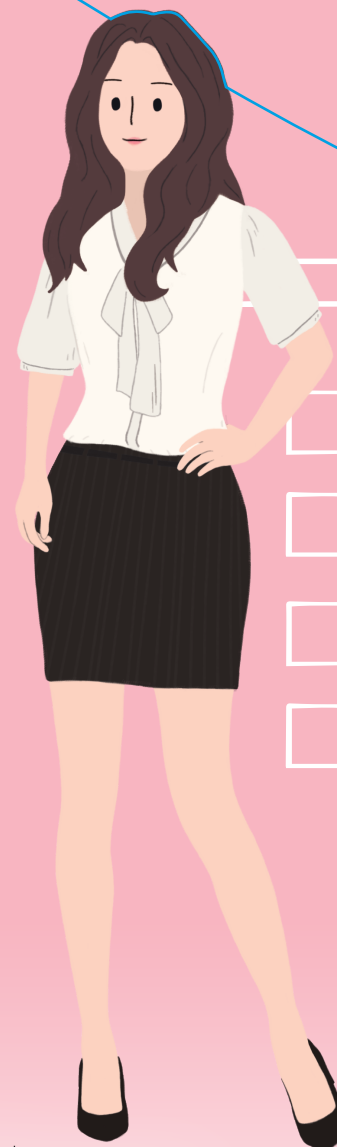
全台7-ELEVEN  
千禧血壓站門市



千禧營養師  
教您健康吃



千禧營養師 教您健康吃 系列單張



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

本出版品著作權屬於  
F-01-032 05/2021

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

## 超級食物幫您 擺脫肥胖腰圍與三高威脅

千禧之愛健康基金會邀請國內食品營養、醫學專家及學者嚴選出具有防治代謝症候群(三高、肥胖)作用且在地生產的超級食物，搭配男性 1500 大卡及女性 1200 大卡的每日建議攝取份數，可幫助欲減重者擺脫腹部肥胖，遠離代謝症候群。

### 防治代謝症候群纖腰飲食組合



蔬菜類

**男性 5~7 份、女性 4~6 份**

此類超級食物為苦瓜、洋蔥、綠花椰菜，可提供豐富膳食纖維、植化素及維生素。只注意烹調用油量，基本上蔬菜攝取可不受限制，多多益善。



油脂類

**男性 3 份、女性 2 份**

此類超級食物為橄欖油、芥花油、苦茶油，可提供單元與多元不飽和脂肪酸。



水果類

**男女性皆為 2 份**

此類超級食物為小番茄、芭樂及蘋果，此類食物富含膳食纖維及維生素，但因糖份含量不低，故建議有纖腰需求者每日食用 2 份即可。



豆魚蛋肉類

**男性 4~5 份、女性 3~4 份**

此類超級食物為黃豆、鮭魚、鯖魚，可提供  $\omega$ -3 多元不飽和脂肪酸、EPA 及 DHA。



乳品類

**男女性皆為 1 份**

此類超級食物為低脂鮮乳、優酪乳，低脂乳品提供同樣豐富的鈣質與蛋白質，但可減少飽和脂肪酸的攝取。



全穀雜糧類

**男性 9 份、女性 6 份**

此類超級食物為燕麥、薏仁、糙米，全穀類富含膳食纖維，升糖指數較低，建議用以取代白飯。



堅果類

**男女性皆為 1 份**

此類超級食物為芝麻、核桃、杏仁，提供單元與多元不飽和脂肪酸。

各類食物份量計算方式請參考「均衡飲食怎麼吃？」  
請掃描封底千禧營養師教您健康吃系列單張 QR code