

# 預防 代謝症候群

「三低一高」好健康



高雄市立民生醫院 印製

院址：高雄市苓雅區凱旋二路 134 號

諮詢電話：07-7511131 # 2109 營養室

## 壹、認識代謝症候群

### 一、什麼是代謝症候群

(一) 代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象。



### (二) 代謝症候群可怕之處：

代謝症候群未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的6、4、3、2倍。

### (三) 代謝症候群的判定標準：

20歲以上成人如符合下列三個或以上危險因子，就稱為「代謝症候群」；只要有一個危險因子，稱為「代謝症候群高危險群」。

### 代謝症候群的判定標準

危險因子	異常值
1. 腹部肥胖 (腰圍)	女 $\geq 80\text{cm}$ 男 $\geq 90\text{cm}$
2. 血壓上升	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
3. 空腹血糖上升	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$
4. 三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$
5. 高密度脂蛋白膽固醇過低	女 $< 50\text{mg/dl}$ 男 $< 40\text{mg/dl}$



## 貳、預防代謝症候群

### 第一招：聰明選，健康吃

#### (一) 天天要吃六大類

1. 全穀根莖類
2. 豆魚肉蛋類
3. 蔬菜類
4. 水果類
5. 低脂奶類
6. 油脂與堅果（核果）種類



#### (二) 「三低一高」好健康

三低（低糖、低油、低鹽）、  
一高（高纖）

低糖：避免三酸甘油酯過高

低油：降低壞的膽固醇  
（低密度酯蛋白膽固醇）

低鹽：改善血壓偏高

高纖：減少血液中膽固醇

#### (三) 天然、食材尚好

盡量用天然食物調味，以減少鹽量，  
可用檸檬、蔥、蒜、九層塔、芫荽等  
天然香料調味。適量黑糖、蜂蜜或果  
乾替代精緻糖做甜味劑，以免熱量攝  
取過高。

#### (四) 外食選擇有妙招

以選擇蒸、煮、滷、涼拌、燙類的低油  
食物。搭配纖維質多的蔬菜、水果。



### 第二招：運動手，運動腳

#### (一) 運動的好處

1. 可以維持理想體重。
2. 提升胰島素敏感度。
3. 提升「高密度酯蛋白膽固醇」  
(HDL)。
4. 促進骨骼、肌肉、關節功能，增加  
鈣質吸收。
5. 促進手眼協調、避免跌倒。
6. 預防高血壓、高脂血症、心臟病、  
糖尿病、腦中風等慢性疾病。
7. 提高自信、降低憂鬱和焦慮，個性  
更積極樂觀。



#### (二) 三類運動任您選

1. 增強肌肉及關節柔軟度運動，放鬆  
僵硬的肌肉關節，減少扭傷、拉傷  
等運動傷害。如：伸展操、太極拳  
、外丹功、體操、瑜珈等。
2. 增強肌肉力量運動，減少肌肉疲勞  
及背痛。如：仰臥起坐、上下樓梯  
、伏地挺身等。
3. 增強心肺功能，提升抵抗力及預防  
感冒，如：慢跑、快走、游  
泳、騎單車、舞蹈、跳繩、  
球類運動、有氧運動等。



不吸菸、少喝酒，定期健康檢查，早  
期發現，設法改善。

**預防勝於治療、遠離代謝症候群！**