



拒當「腹」爸爸！ 遠離代謝症候群怎麼吃？

營養課營養師 林芳宇

父親節要到了！每年八月八日，許多人會帶爸爸一同慶祝這個特別的節日，你是否也要挑間高級餐廳準備帶爸爸飽餐一頓了呢？這時候不妨先給他來個大大的擁抱吧！咦？年過四十的爸爸，不僅事業來到了高峰，怎麼肚子也……？從「富爸爸」跨足成為「腹爸爸」了呢！這樣的「福態」究竟會對身體有什麼影響呢？今天跟著營養師一起來認識健康亮黃燈的警訊～代謝症候群吧！

什麼是代謝症候群？

代謝症候群（Metabolic syndrome）並不是單一的疾病，而是多種心血管疾病的危險因子集合體。因為這些危險因子都屬於「輕度」的，可以治療也可以預防，因此我們可以把代謝症候群視為一種身體發出的警訊，要是不及早檢查發現並治療，將比一般人有更高风险得到代謝疾病，例如：心臟病及腦中風、高血壓、糖尿病…等等，而等到發展成這些疾病時，就難以逆轉囉！¹

代謝症候群的「5大」警戒指標

代謝症候群的5大警戒指標是「3高+2害」：

- **3高**：血糖偏高、血壓偏高、三酸甘油酯（TG）偏高
- **2害**：腰圍過粗、好的膽固醇（高密度脂蛋白HDL-C）過低

根據國建署建議的判定標準（圖一），5項警戒指標中若有3項或以上超標（即健檢報告中有紅字），則認定為代謝症候群；若是任一項超標，則為代謝症候群的高危險群，要開始注意飲食及生活習慣的改變囉！²

	危險因子	異常數值
3 高	血糖偏高	空腹血糖 ≥ 100 mg/dL
	血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg，舒張壓 ≥ 85 mmHg
	三酸甘油酯偏高	三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL
2 害	腰圍過粗	男性 ≥ 90 公分（35 吋），女性 ≥ 80 公分（31 吋）
	高密度脂蛋白偏低	男性 < 40 mg/dL，女性 < 50 mg/dL

（圖1）代謝症候群的5大警戒指標，超過3項為紅字即為代謝症候群² 資料來源：國健署

代謝症候群為什麼會找上我呢？

胰島素阻抗是發生代謝症候群主要的原因之一。我們的細胞需要胰島素幫忙才能從血液中獲取葡萄糖作為能量來源，而胰島素阻抗就是細胞對於胰島素的敏感性變差了，導致無法從血液中獲取葡萄糖，造成血糖一直居高不下，身體也出現代謝問題。

這樣的情況，主要是由於「不良的生活習慣」所造成，包括不健康飲食、缺乏運動、抽菸、喝酒等等。「遺傳因素」也佔一部份原因，當家族中有糖尿病、高血壓、高血脂患者，罹患代謝症候群的機率也會比一般人高一些，因此更要及早檢查並養成良好的生活習慣。

不要再當「腹」爸爸！遠離代謝症候群飲食5原則

原來代謝症候群是疾病潛在的風險！你一定也希望爸爸健健康康的，營養師在這裡教大家遠離代謝症候群的5大飲食原則³，讓爸爸可以回歸真正的「富」爸爸！

1. 均衡飲食

均衡飲食的定義是要適量攝取各類食物，讓身體能夠獲得足夠的熱量及營養素，維持生理機能正常運作。因此，擁有一套均衡健康的飲食模式是維持身體健康最基本也最不可或缺的。

2. 吃適量好油

現代人的飲食習慣充滿了不好的「壞油」，像是早餐店的瑪琪琳、蛋糕上的鮮奶油、麵包的酥油、鹹酥雞的回鍋炸油、淋在飯上的豬油等等，都是容易造成血管阻塞、血栓、心血管疾病的壞油。

像是天然的堅果種子，例如：腰果、杏仁；或是富含不飽和脂肪酸的初榨油，例如：冷壓初榨橄欖油，反而能有抗氧化功能，並保護心血管健康。另外，由於堅果種子屬於油脂類，熱量很高，因此除了選對好油之外，「適量攝取」也非常重要，國健署建議的「我的餐盤」提到，每餐堅果種子一茶匙，就可以吃到足夠營養又不過量！

3. 低精製糖

精製糖就是在加工或烹調過程中額外添加的糖，而非食物原型態時本身有的甜味。精製糖屬於簡單的醣類，因此吃進肚子裡後消化吸收的速度很快，促使血糖快速上升，並導致胰島素大量分泌。而這樣的代謝變化會讓體內脂肪快速合成，變成肚子前的肉，所以要盡量少吃甜點、蛋糕、含糖飲料等含有精製糖的食物。

4. 低鹽

鹽巴裡面含有礦物質「鈉」，因此飲食的調味如果過鹹，或是常吃罐頭、醃漬物、蜜餞等加工食品，都容易攝取到過量的鈉，對血管壁產生壓力，造成血壓控制不易。

5. 高纖維

膳食纖維可以幫助延緩血糖上升，並且降低血膽固醇，因此能減少心血管疾病發生機率。此外，膳食纖維還能促進腸胃蠕動，預防便秘及大腸癌。

新起點飲食觀 全面與代謝症候群說掰掰！

臺安醫院推行「NEWSTART 新起點飲食」已有20餘年，這是一種均衡健康的飲食模式，將食物分成五大類：1. 全穀雜糧類 2. 蔬菜類 3. 水果類 4. 黃豆、豆奶及其製品 5. 堅果種子類（詳見圖2）。健康素食搭配

「四無一高」的飲食原則，強調：無蛋、無奶、無提煉油、無精製糖、高纖維，並且不吃任何加工製品，透過天然的辛香料以及堅果種子進行蒸煮、拌炒等簡單的烹調，不僅可以保留食材完整的營養素，也可以兼具健康和美味！

近年來已有許多研究顯示，健康素食對於心臟代謝有益處，特別是在代謝症候群及血糖、血壓、血脂方面的控制，而對於動脈粥狀硬化也有機會可以逆轉。^{5、6}而20多年來，臺

安醫院每個月舉辦台北及魚池的營隊，讓學員深入體驗新起點的健康生活型態與飲食模式，在醫師、營養師、管理師的指導和陪伴下，至今已幫助無數名學員逆轉代謝症候群以及改善三高慢性疾病，並持續推廣中。

萬事起頭難，但只要開始了，持之以恆就能有機會逆轉代謝症候群，為自己的健康做第一線把關。今年父親節，手刀來幫爸爸報名臺安醫院的「新起點生活型態醫學營」讓你的爸爸跟我們一起來趟健康之旅吧！



（圖2）新起點飲食金字塔，將天然食材分成五大類，打造均衡健康的飲食模式。

參考資料

1. Lemieux I, Després JP. Metabolic Syndrome: Past, Present and Future. *Nutrients*. 2020 Nov 14;12(11):3501.
2. 代謝症候群防治計畫照護流程與指導手冊. 國健署. 2023.
3. Castro-Barquero S, Ruiz-León AM, Sierra-Pérez M, Estruch R, Casas R. Dietary Strategies for Metabolic Syndrome: A Comprehensive Review. *Nutrients*. 2020 Sep 29;12(10):2983.
4. Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer. *World Cancer Research Fund*. 2018
5. Gan ZH, Cheong HC, Tu YK, Kuo PH. Association between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Nutrients*. 2021 Nov 5;13(11):3952.
6. Kahleova H, Levin S, Barnard N. Cardio-Metabolic Benefits of Plant-Based Diets. *Nutrients*. 2017 Aug 9;9(8):848.

立即體驗新起點
健康生活型態



追蹤臺安醫院
新起點粉絲專頁

