

為什麼會得到代謝症候群？

不良的生活型態約佔50%、遺傳因素約佔20%。

一、家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症病史的人，其得到代謝症候群的機率比一般人高。

二、低纖、高糖、高油脂的飲食與過量飲酒習慣的人容易得到代謝症候群。

三、壓力會造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間下來容易得到代謝症候群。

發生代謝症候群的原因

胰島素阻抗，血液葡萄糖需要胰島素幫忙才能進入細胞提供能量，胰島素阻抗就是細胞對胰島素敏感度變差，血液葡萄糖不容易進入細胞內，身體代謝就會出問題。

以腹部肥胖偵測代謝症候群：
腰圍代表脂肪的分布，腹部肥胖代表內臟脂肪堆積多，容易導致代謝異常。



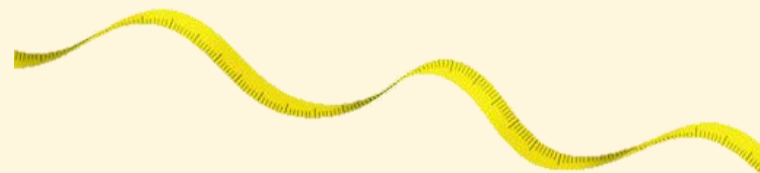
代謝症候群是什麼？

代謝症候群是一群容易導致心血管疾病的危險因子總稱，而非疾病。

代謝症候群的判斷標準 符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群	
危險因子	異常值
腰部肥胖	男性腰圍 ≥ 90 公分(35吋) 女性腰圍 ≥ 80 公分(31吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg 或 舒張壓 ≥ 85 mmHg
空腹血糖值偏高	空腹血糖值 ≥ 100 mmHg
三酸甘油酯偏高	三酸甘油酯 ≥ 150 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dL 女性 < 50 mg/dL

有代謝症候群的人未來得到糖尿病、高血壓、高脂血症、心臟病及腦中風的機率會提高。

代謝症候群



如何預防代謝症候群

選擇健康飲食

🍴 三低一高
①低油②低糖
③低鹽④高纖

- ①減少久坐
- ②每天運動30分鐘以上

規律運動和減重

不抽菸少喝酒



適當紓解壓力

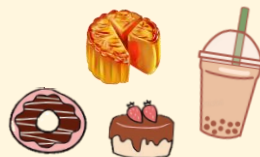
定期檢查 盡早發現



健康飲食選擇

➤ 低油

- ①減少攝取飽和脂肪酸及高膽固醇食物。
- ②少吃速食、油炸物、糕餅類、麵包等。



➤ 低糖

- ①少吃糕餅點心及高果糖漿飲料。
- 經常飲用含糖飲料不但會導致肥胖，血壓、血糖、三酸甘油酯也會因此上升，間接增加代謝症候群的發生率。



➤ 低鹽

- ①烹調時減少鹽、醬油、醬料等調味料。
- ②用天然食材調味，如檸檬、蔥、薑、蒜、九層塔等。
- ③減少食用加工食品，如香腸、醃漬食物等。

➤ 高纖

- ①以全穀雜糧類為主食，如糙米、五穀雜糧、地瓜等。
- ②每天吃三份蔬菜與兩份水果，且少吃較甜的水果。
* 一份蔬菜：煮熟後為半碗量
* 一份水果：為一個拳頭大小

運動對抗代謝症候群

💪 運動的益處

- ①維持理想體重。
- ②穩定血糖。
- ③提高高密度脂蛋白膽固醇。
- ④維持生理機能，促進骨骼、肌肉、關節的功能。
- ⑤預防高血壓、高血脂症、糖尿病、心臟病等慢性疾病。
- ⑥穩定情緒，降低憂鬱與焦慮，保持身心健康。

📌 建議每週至少運動三次，每次至少30分鐘以上！

