

代謝症候群是生活習慣病

受訪／鍾美心醫師 僧醫網醫師 文／方念慈

定期留意跟代謝有關的血糖、血壓、血脂，及腰圍這幾個指標，並且改善生活中的不良習慣，飲食、運動雙管齊下，才能遠離疾病、掌握健康。

很多人把「素食」跟「健康」畫上等號，但其實如果吃素的方法不好，罹患代謝症候群、三高等「生活習慣病」的機率可能比一般人還高。素食也有素食的地雷，像是很多素食者炒菜喜歡多加點油，最後還把飯菜加湯一起喝下肚，結果每天都喝下過多的油。另外，素食中也有不少再製品，像是麵筋、醃漬物、素火腿……在加工時都添加了不少油脂、添加物，長期多吃也可能致胖。

代謝症候群跟三高（高血壓、高血糖、高血脂）的關係很大，有代謝症候群的人，未來罹患高血壓、

糖尿病、心臟血管疾病及中風的機會，會比沒有的人多上數倍。所以，定期留意這幾個跟代謝有關的指標，並且改善生活中的不良習慣，才能掌握健康。

什麼是代謝症候群？

昭全診所新陳代謝科鍾美心醫師解釋，「代謝症候群」不是一種疾病的名稱，是一連串包含血糖、血壓、血脂異常，及腰圍過粗的代謝警訊。根據定義，在以下五個危險因子之中，若出現三項以上（含三項），即可診斷為代謝症候群。



	危險因子	數值標準	備註
1	腹部肥胖 (又稱中央型肥胖)	當男性腰圍大於或等於90公分，女性腰圍大於或等於80公分，即為腹部肥胖	研究發現內臟脂肪和腰圍有高度相關。代表過多的熱量，轉化為脂肪堆積在內臟，如肝臟、胰臟及心臟，引起器官慢性發炎
2	血壓偏高	正常血壓應介於90-120/60-80mmHg。若收縮壓大於或等於130mmHg，或舒張壓大於或等於85mmHg，即為血壓上升	已服用醫師處方降壓藥，血壓控制於正常範圍者，也算有此危險因子
3	空腹血糖偏高	指空腹八小時的血糖大於或等於100mg/dl	也包含正服用醫師處方的降血糖藥物，而血糖正常者
4	空腹三酸甘油酯偏高	三酸甘油酯大於或等於150mg/dl	
5	高密度脂蛋白過低	男性小於40mg/dl，女性小於50mg/dl	也就是俗稱的好膽固醇不足

從成因來看，代謝症候群的成因與不健康的生活型態最有關，約占5成，譬如缺乏運動、攝取過量精緻醣類及飽和脂肪、高壓生活、吸菸、飲酒等等；另外，家族有三高病史等遺傳因素，約占2成。而年齡增加、更年期的荷爾蒙變化，也會使代謝症候群的發生率隨之上升。

血壓、血脂肪、腰圍、血糖的異常往往相伴發生，研究發現這些代

謝症候群的病患有明顯的胰島素抗性，也就是肝臟和肌肉細胞對胰島素不敏感。因為不敏感，所以胰臟須分泌更多胰島素才能讓血糖進入肝臟、肌肉細胞使用，於是血管內的胰島素濃度就會過高(血糖值也偏高)，最後甚至造成脂肪細胞代謝異常，導致內臟脂肪增加和血管硬化，所以血糖、血脂和血壓數值都容易伴隨升高。

預防代謝症候群 六招做好防治

鍾美心醫師建議，預防代謝症候群宜從下列幾個方向著手：

① 均衡健康飲食

掌握高纖、低糖、低鹽、低脂、多樣化、原形食物、正確的份量等原則，才能吃得營養健康。包括：

- 烹調方式：宜盡量保留食材的營養素，以清蒸、水煮、微滷、涼拌取代過油、勾芡、煎炸、大火快炒。
- 均衡的份量：每人每天應吃到3份以上的蔬菜、菇蕈（煮熟後的半碗為一份），和兩份水果（約自己拳頭大的量為一份）。
- 調整食用順序：用餐時先喝「湯」，接著吃半碗以上「蔬菜」，再吃豆乾、豆腐、毛豆等「蛋白質」，「全穀雜糧」最後吃。可改善胰島素抗性、穩定血糖。
- 主食（澱粉類食物）：全穀雜糧優於白米、白麵。其膳食纖維可穩定血糖，還能攝取豐富的維生素和礦物質。要留意的是，湯圓、糰、蘿蔔糕、芋頭糕、地瓜、芋頭、南瓜、山藥、玉米、皇帝豆、薏仁、蓮子、紅豆及綠豆都屬於澱粉為主的食物，要算在主食的份量中。
- 油脂：宜選用不飽和脂肪，如：



大豆油、芥花油、葡萄籽油、橄欖油、茶油、亞麻仁油等。減少飽和脂肪如：動物油脂、椰子油、棕櫚油的攝取。而堅果種子類如花生、核桃、腰果、開心果、松子，富含好油，每日可適量攝取，但不宜油炸、裹鹽裹糖。

② 適度運動

運動可強化肌力，改善胰島素抗性、減少內臟脂肪。每星期應有3~5次，每次約30分鐘的運動；若時間、體力不允許，也可將每天的運動分為3次進行，每次10分鐘，效果一樣好。

鍾美心醫師提醒，運動方式以「有氧搭配阻力」運動最為恰當。有氧運動可強化心肺功能，如健康操、快走、慢跑、騎腳踏車、飛輪、球類運動等，只要能讓身體發熱、心跳加速，呼吸宜深而急促，讓身體各部位都有活動到。

阻力運動可強化肌肉、提升基礎代謝率，避免肌少症及骨質疏鬆，如舉重、深蹲、伏地挺身、瑜珈及太極拳等。可依個人體能及環境條件，調整運動方式，避免肌肉拉傷或關節磨損，也要慎防跌倒。

她也提醒運動時宜穿著包覆完整、支撐力足夠的運動鞋。並充分暖身、補充水分，勿憋氣、要調和呼吸。在血壓或血糖過高或過低時，請勿勉強運動。

3 控制體重

透過飲食熱量管控、規律運動，將體脂肪控制在理想範圍，並減少上腹肥胖。

4 紓解壓力

壓力會導致內分泌及自律神經系統失調，造成血壓血糖上升。建議主動覺察負面情緒，找到健康的紓壓方式，可避免代謝症候群。

5 遠離菸酒

菸酒會造成組織慢性發炎、動脈硬化、內臟脂肪增加，引起心血管疾病、腎病及癌症，一定要戒除！

6 定期監測

定期接受健康檢查、測量腰圍，才能及早發現代謝異常，及

時改善。建議善用健保40歲以上免費成人健檢，定期檢查血糖、血脂、肝腎功能。若有異常，請就醫做追蹤。

所以，想要預防代謝症候群，或者已經有三高等代謝疾病的人，想要恢復良好的體質的話，著手調整上述的生活習慣很重要。鍾美心醫師提醒，如果長期置之不理，拖太久的話，甚至可能造成血管及器官的受損傷害。



108年度「新陳代謝症候群防治治療計畫」啟動，敬邀一百位功德主共同推動本計畫，每捐款一萬元，即可護持一位法師的治療費用。

防治僧伽代謝症候群專案（收案70名）

以下代謝症候群臨床診斷標準符合三項或三項以上：

- 腹部肥胖：
- 男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)。
- 血壓偏高：
收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
- 空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。
高密度膽固醇偏低：男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ 。

加入專案者配合事項

- 定期測量腰圍，記錄每日運動表。
- 回報專案營養師平日飲食，依建議進行調整。
- 八週為一期，每天走路經行一小時。