

新陳代謝症候群專案計畫

尼眾法師優先收案

本計畫為探討低卡代餐包在素食女性中減輕體重的效益，
免費提供 2 個月份量代餐包及醫師、營養師健康飲食衛教課程

時間

報名日：即日起至 2023/08/31
2023/09/03~2023/10/29
(為期 2 個月)
課程日：
2023/09/03 (日)
2023/10/01 (日)
2023/10/29 (日)

條件

茹素女性
年齡 ≥ 20 歲且尚未停經
 $24 \leq \text{BMI} < 35$
$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$$

排除條件：

癌症、甲狀腺疾病
腦血管疾病、心臟病等

地點

僧伽醫護基金會

計畫

- 隨機分派至受試組 / 對照組，在 0，4，8 週時，記錄 3 日飲食
- 受試組：早餐吃代餐 1~2 包 (熱量 $170 \times 2 = 340 \text{kcal}$)，其他飲食照常
- 對照組：提供一週早餐菜單 (熱量 300-500kcal)，其他飲食照常
- 在 0，4，8 週時前往僧醫會以儀器和握力器測量減重成效及評估肌肉流失量



意願表單
請掃此

計畫主持人：趙振瑞 教授
共同主持人：釋慧明 法師
計畫研究人：邱麗澄 醫師
邱麗澍 營養師

聯絡窗口：(02)2682-9188 分機 1302
0985-304-985 翁國瑞專員

臺北醫學大學營養保健研究所 (台北市信義區吳興街 250 號)
財團法人佛教僧伽醫護基金會 (新北市板橋區文化路一段 30 號 7 樓)

認識代謝症候群

	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

- 符合危險因子中的3項以上(含3項)，即可診斷為代謝症候群

免費供養 輕卡廚房代餐包

