

三高是指血壓高、血脂高、血糖高，近年來有「三高」症狀的人，呈現逐年上升的趨勢，而且有年輕化的現象。高血壓、高血脂、高血糖的形成過程其實是非常緩慢的，因此容易被輕忽。「三高」的發生與個人的日常生活習慣有很大關係，包括精神壓力大、生活不規律、飲食不均衡、體力活動較少以及抽菸、飲酒等。

代謝症候群是現代人的健康殺手，它並非一種特定的疾病，而是一群健康危險訊號，代表身體健康亮起了黃燈，包括血壓、血脂、血糖及腰圍異常等。屬於代謝症候群的人日後罹患心血管疾病及各種慢性病的機率非常高；想預防代謝症候群的發生，最好的方法就是養成良好健康生活型態。

【代謝症候群判定】

成人（20歲以上）在以下五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群（Metabolic Syndrome）。

- （一）腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 cm；女性腰圍 ≥ 80 cm。
- （二）血壓上升：收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱；舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱。
- （三）空腹血糖值上升：空腹血糖 ≥ 100 mg/dl。
- （四）三酸甘油酯上升：三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl。
- （五）高密度脂蛋白膽固醇過低：男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl。

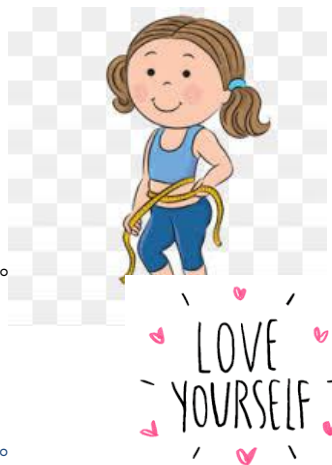
【遠離代謝症候群五撇步】

◆ 第一步—健康飲食

- 多吃不同種類的蔬菜、水果，每天至少要吃一碗半蔬菜、兩份水果。
- 控制飲食整體的總熱量。飲食儘量少鹽、少油、少甜。避免加工和油炸的食物。
- 肉類儘量選擇白肉和魚肉，少一點紅肉。每餐只吃七八分飽，注意營養均衡。
- 三餐定食定量，不吃宵夜。除了飽和脂肪外，反式脂肪酸也是健康殺手，少吃精緻油製品。
- 多吃苦瓜、紅麴、綠藻、大豆蛋白和甘草等，可以活化人體的PPAR，改善代謝症候群。
- 鎂可以減少代謝症候群的風險，多吃杏仁、腰果、大豆、菠菜等。
- 多吃全穀類食物，全穀類食物攝取足夠者的BMI與腰臀圍會比較低(肥胖指標)；並且血清中膽固醇、低密度脂蛋白及空腹胰島素值也會較低，可預防第二型糖尿病及心血管疾病的發生。
- 避免酒精飲料及含糖飲料，尤其是肥胖、高三酸甘油酯及尿酸過高者更應避免飲用。

◆ 第二步—維持運動

- 每日必需做中等強度運動，例如每天快走30分鐘，可大幅改善及避免罹患代謝症候群。
- 運動時間至少持續30分鐘以上，每天有30~60分鐘的體能活動或運動。
- 增加肌力、肌耐力，增進心肺適能，可以明顯降低代謝性症候群的發生。每天可利用看電視的時間，做腹部緊實運動，即能瘦身又可以訓練肌耐力。
- 運動前先做熱身運動和緩和運動，切莫因心急而導致不必要的運動傷害。



拒絕三高~遠離代謝症候群

◆ 第三步—體重控制

- 維持體重、身體質量指數、體脂肪率和腹圍、腰臀圍的比例，都在理想的範圍內。
- 運動與飲食控制是減重首選的方法。
- 要養成每餐定時定量，多食用低熱量的食物來增加飽足感，避免攝取過多熱量。
- 可以用含熱卡極低食品，例如蕃茄、黃瓜等來滿足飽腹感。

◆ 第四步—糾正習慣

- 預防或控制代謝症候群沒有特別的捷徑，專家一致認為「養成良好的健康習慣」。
- 戒菸：抽菸導致體內HDL降低，增加血管硬化危險；戒菸能降低代謝症候群心血管疾病的風險。
- 戒檳榔：《美國臨床營養雜誌》發表：檳榔可引發代謝症候群、第二型糖尿病、肥胖、高血脂症等疾病。
- 降低壓力：壓力和體重、食慾、基礎代謝率等有相當程度的關連。
- 不酗酒、不熬夜、不做低頭族、不久坐。

◆ 第五步—定期檢測

預防代謝症候群除了從健康改善做起；更重要是要經常關心代謝症候群的5項指標，定期做腰圍、血壓、三酸甘油酯、高密度膽固醇及血糖檢測。若出現3項以上異常，就是代謝症候群。專家提醒，若身體出現其中一個指標，也應提高警覺注意其他指標的狀況，並及時加入健康促進行列。

【實踐3D健康生活，遠離代謝症候群】

D=Do，3D代表每天做到3件事：

3D 意義	健康人的 3D	代謝症候群患者的 3D
Control	控制腰圍、血壓、血糖與血脂	減輕體重
Healthy Diet	選擇健康的飲食 奶類 1.5-2 杯 蔬菜類 3-5 碟 水果類 2-4 份 五穀根莖類 1.5-4 碗 豆蛋魚肉類 3-8 份 油脂類 3-7 茶匙	遵從健康飲食原則： 1. 減少飽和脂肪、膽固醇、反式脂肪酸。 2. 增加植物固醇、水溶性膳食纖維、深海魚油、水果、蔬菜、豆類(尤其是大豆蛋白)、全穀物、果仁。 3. 食用苦瓜、綠藻、甘草、紅麴等經研究證實可調節三高之素材。
Exercise	維持動態生活與運動習慣	每天至少 30 分鐘的中度運動

參考資料：行政院衛福部健康醫療網、千禧之愛基金會、i-Care 健康促進服務網