



認識代謝症候群

營養室營養師 王文霆

什麼是代謝症候群？

代謝症候群（Metabolic Syndrome）係指人體多項代謝指標出現異常，包括腰圍、血壓、血糖與血脂等，為身體發出的重要健康警訊。若未及早檢查與妥善介入，罹患代謝症候群者未來發生各類慢性疾病之風險，將顯著高於一般健康族群。研究指出，罹患代謝症候群者罹患各類慢性疾病的風險明顯上升，包括糖尿病風險約增加 6 倍、高血壓約增加 4 倍、高血脂約增加 3 倍，心臟病與腦中風的風險約提升 2 倍。因此及早進行風險因子的預防及改善至關重要。代謝症候群的發生主要與不良的生活型態與遺傳因素有關。具有高血壓、糖尿病、高血脂等相關家族病史者，其發生的風險較高。若長期維持低纖、高糖、高油脂飲食、過量飲酒習慣、吸菸、缺乏身體活動，亦會增加發生率。此外，長期壓力造成內分泌的失調（如：血糖或血壓上升），也為影響因素之一。

代謝症候群的定義與診斷？

代謝症候群判定標準為在五項危險因子中，若有三項或以上異常，即可判定為代謝症候群；若有任意一項異常，則為代謝症候群的高危險族群。

五項危險因子：

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

代謝症候群的預防或改善？

（一）體位與體重管理：

應維持理想體位及腰圍：

- 身體質量指數（Body Mass Index, BMI）建議維持在 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
- 腰圍建議男性 $< 90\text{cm}$ ，女性 $< 80\text{cm}$

體位過重或肥胖者應積極減重：

- 採取低熱量飲食，依個別需求進行熱量攝取控制
- 餐次份量與時間規劃：建議三餐份量可平均分配，晚餐份量宜少並避免過晚進食及吃宵夜。
- 搭配運動，提升效果





(二) 飲食控制原則：三低一高（低油、低糖、低鹽及高纖）

● 低油：

- (1) 減少油煎、油炸等烹調方式
- (2) 採用清蒸、涼拌、燉、水煮等少油烹調方式

- (3) 減少攝取肥肉、皮、動物油脂、加工肉品、高油烘焙食品等食物

● 低糖：減少甜飲料、糕餅及甜點與各類精製糖攝取

● 低鹽：

- (1) 減少使用高鈉／鹹味調味料與加工食品

- (2) 選擇天然新鮮食材

● 高纖：多選全穀、未精製雜糧、蔬菜及適量水果

(三) 有份量控制的健康均衡飲食：

● 建議依據「我的餐盤」原則來實踐均衡營養攝取：

- (1) 每天早晚一杯奶

- (2) 每餐水果拳頭大

- (3) 菜比水果多一點

- (4) 飯跟蔬菜一樣多

- (5) 豆魚蛋肉一掌心

- (6) 堅果種子一茶匙

● 飲食份量：依照個人體型及活動量調整，適量攝取每天所需六大類食物。

(四) 生活型態調整：

● 維持適度運動，每週中等費力身體活動至少 150 分鐘

● 不吸菸、少喝酒

● 調整生活壓力與心情

● 定期進行身體健康檢查，持續監測體重與腰圍

代謝症候群會增加多項慢性疾病發生的風險，透過健康飲食、規律運動與良好生活習慣之建立，可有效預防與改善其發生。及早覺察並積極介入是維持健康的重要秘訣。



「獻出一份愛心，點亮一份希望」臺大醫院捐款方式說明：
本院長期以來提供清寒貧困病患就醫上的協助，
有意捐助本院清寒貧困病患之人士，請利用以下帳號捐款：
銀行代號：700(中華郵政) 帳號：700001000145791
戶名：臺大醫院社會工作室
收據寄送及洽詢 (02)2312-3456 分機 263203(楊小姐)、
分機 261475(顏先生)



完整資訊請掃描



臺大醫院 **健康教育中心**

LINE官方帳號好友募集中!

加入好友，健康資訊不漏接!

☎ 02-23562114

🌐 <https://www.ntuh.gov.tw/health/index.action>

