

代謝症候群(Metabolic Syndrome)是可預防也可治療的疾病，要是不及早檢查治療，將比一般人增加 6 倍得到糖尿病的風險、4 倍高血壓風險、3 倍高血脂風險、2 倍心臟病及腦中風風險，變成慢性病患者。

一、代謝症候群判定標準，五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群:

1. 腹部肥胖:男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$
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：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$
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 $< 50\text{mg/dL}$

二、得到代謝症候群的主要原因：不良的生活型態約佔 50%，遺傳因素約佔 20%

1. 不良的生活型態：
  - (1) 低纖、高糖、高油脂飲食習慣
  - (2) 過量飲酒習慣
  - (3) 壓力造成內分泌失調
2. 家族相關病史遺傳：家族中有人高血壓、糖尿病、高脂血症的人更容易得到代謝症候群

三、三低一高多運動，預防代謝症候群：

1. 飲食均衡，三低一高：
  - (1) 低油：少吃油炸食物，多選擇清蒸、滷、煮的菜餚。肉類多選擇白肉少吃紅肉，並去掉肥油與皮，避免攝取過多的脂肪。
  - (2) 低鹽：避免加工、醃製或煙燻食物，如醃黃蘿蔔、鹹魚、香腸、榨菜等。避免用滷汁拌飯的動作，減少加入高熱量或高鈉量的調味醬料，如麻油、辣椒油、沙拉醬、沙茶醬等。
  - (3) 低糖：避免過多精緻澱粉，烘焙食品、含糖點心及飲料等。

(4) 高纖：多攝取纖維含量高的食物，如全穀類、蔬菜及新鮮的水果，且顏色多樣化，營養素不會少。

2. 多運動，不久坐：

建議每天 30 分鐘、每週 5 次，並以中等強度的有氧運動為佳，如：騎腳踏車、有氧舞蹈、爬山等，也就是運動到「微喘、有點發汗，但還可以講話」的程度。運動時要謹記「循序漸進，量力而為」的安全準則！