

補充魚油 (omega-3脂肪酸) 代謝症候群不上身



許多人可能還不清楚代謝症候群會增加得冠狀動脈心臟病, 心血管疾病及總死亡率的風險。根據美國膽固醇教育協會成人治療中心的報告顯示, 在美國, 每三個成人之中就有一位罹患代謝症候群的病症, 且患有此病的風險會隨年齡和肥胖而增加。

什麼是代謝症候群?

代謝症候群就是下列五項危險因子中, 若包含三項症狀或以上者, 即可診斷為罹患代謝症候群。

危險因子	定義範圍			
	男性	亞洲男性	女性	亞洲女性
腹部肥胖 (腰圍 - 英寸 / inch)	>40	>37-39	>35	>31-35
三酸甘油酯 (mg / dL)	男性 ≥150		女性 ≥150	
HDL 膽固醇 (mg / dL)	男性 < 40		女性 < 50	
血壓 (mmHg)	男性 ≥(135 / 85)		女性 ≥(135 / 85)	
血糖 (mg / dL)	男性 ≥100		女性 ≥100	

Sources: Data obtained from U.S. Department of Health and Human Services. National Health Statistics Reports. Number 13. May 5, 2009

營養醫學對代謝症候群的幫助

一般來說, 幾乎所有的人都知道要運動, 多吃蔬菜水果, 少吃油炸的食物, 但有多少人真的做得到? 如果改變您的生活習慣比登天還難或生活習慣的改變不足以預防代謝症候群呢? 不要沮喪, 我有好消息分享給您!

研究發現飲食中富含omega-3脂肪酸的魚油, 對有代謝症候群的人來說是有益的。發表在國際期刊The Journal of Nutrition的研究中, 將117位代謝症候群患者隨機分為四組, 依照組別給予不同型態的飲食:

- (1) 飽和脂肪含量高的飲食 (38% 卡路里是從牛油, 豬油之類的油攝取)
- (2) 單元不飽和脂肪含量高的飲食 (38% 卡路里是從橄欖油, 堅果之類的油攝取)
- (3) 高醣類的低脂飲食, 例如全穀類、水果、以及蔬菜
- (4) 高醣類的低脂飲食, 加上omega-3脂肪酸(魚油) (1. 24g / d)

此研究的目的是: 「觀察脂肪攝取型態對代謝症候群相關指標的影響」。研究結果發現, 不論是長期補充單元不飽和脂肪酸或補充omega-3脂肪酸(魚油)的飲食, 皆能有效調節血脂濃度, 對於降低代謝症候群危險因子是有幫助的。報告更指出, 第 (3) 組攝取高醣類的低脂飲食方式會增加三酸甘油酯及膽固醇濃度, 但補充omega-3脂肪酸(魚油), 如第 (4) 組的飲食, 就可抵銷這種飲食對身體的危害, 降低引發代謝症候群的危險因子。

學者認為魚油中富含的omega-3脂肪酸, 能改善與新陳代謝有關的胰島素阻抗、降低餐後血液中的三酸甘油酯含量, 因而降低引發代謝症候群的因子, 如胰島素阻抗及糖尿病的發生, 對代謝症候群患者是有益的。因此, 在一般生活中, 除了合宜健康的三餐外, 建議可補充omega-3脂肪酸。如有任何營養或保健產品相關問題, 請洽 949-252-0001 分機 117。

參考文獻

1. Yoland Jimenes-Gomez et al. A Low-fat, High-Complex Carbohydrate Diet Supplemented with Long-Chain (n-3) fatty acids alters the postprandial lipoprotein profile in patients with metabolic syndrome. The Journal of Nutrition. 2010. 140; 1595-1601.
2. Bethene Ervin. Prevalence of Metabolic Syndrome Among Adults 20 years of age and over, by sex, age, race and ethnicity, and body mass index; United States, 2003-2006. Published on May 3, 2009.
3. Malik S, Wong ND, Franklin SS, Kamath TV, L'Italien GJ, Pio JR, Williams GR. Impact of the metabolic syndrome on mortality from coronary heart disease, cardiovascular disease, and all causes in United States adults. Circulation 2004;110(10):1245-50.
4. Lakka HM, Laaksonen DE, Lakka TA, Niskanen LK, Kumpusalo E, Tuomilehto J, et al. The metabolic syndrome and total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men. JAMA 2002;288(21):2709-16.
5. Ford ES, Li C, Zhao G. Prevalence and correlates of metabolic syndrome based on a harmonious definition among adults in the US. J Diabetes 2010;2(3):180-93