

你有大肚腩嗎？—認識新陳代謝症候群

近年來，有餘飲食的精緻化及食品工業技術的進步，日常飲食中所攝取的油脂比例、熱量等，不但使得肥胖人口持續增加，罹患三高疾病(高血壓、高血脂、高血糖)的人數亦隨之增加，且年齡層有逐漸下降的趨勢。

臨床上發現，患有以上疾病的這些民眾，日後得到冠狀動脈心臟病的機會比其他人要高出許多。因此，在1998年，世界衛生組織(WHO)便將這些危險因子，統稱為「新陳代謝症候群」。發生的原因可能和遺傳(家族史)、內分泌失調(胰島素作用減低、女性更年期)、缺乏運動及營養不均衡有關。由於新陳代謝症候群的發生率會隨著年齡、肥胖程度而增加，為了早期預防和治療，美國在2001年的第三次國家膽固醇教育計畫(NCEP-ATPIII)中，提出以下五項新陳代謝症候群的篩檢指標：

- 腹部肥胖**：腰圍，評估腹部脂肪堆積的指標。男性大於40吋或102公分；女性大於35吋或88公分
- 高血脂**：三酸甘油酯高於150mg/dL
- 好膽固醇過低**：高密度脂蛋白膽固醇(HDL-c)，男性低於40 mg/dL；女性低於50 mg/dL
- 高血壓**：收縮壓高於130mmHg，舒張壓高於85 mmHg
- 高血糖**：空腹血糖高於110mg/dL

而符合三項以上的民眾，便要特別注意日常生活的保健，來降低疾病發生的機會。

預防新陳代謝異常，可從以下幾點著手：

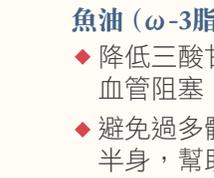
1. **均衡飲食**：減少飽和性脂肪、鹽分、甜食及含糖飲料的攝取，多吃蔬菜水果穀類等富含纖維質的食物，以控制高血壓和高血脂。
2. **維持適當體重**：減輕體重5-10%有助於改善胰島素的作用力，降低血糖和血壓。
3. **積極運動**：持續規律的運動(如：每天行走一萬步、慢跑)，不但可以提高新陳代謝，幫助體重的控制，有助於減少腰腹部及其他部位多餘的脂肪，對於癌症的預防也有正面的效果。
4. **戒菸**：吸菸會使胰島素，讓血糖不穩定，增加糖尿病的風險。

除了生活型態的改變外，也可以利用營養素的補充，來幫助達成上述的目標



鉻酵母 (Chromium yeast)

- ◆ 鉻是葡萄糖耐受因子中的重要元素，能促進胰島素的作用，幫助葡萄糖正常代謝
- ◆ 降低人體脂肪累積



魚油 (ω-3脂肪酸)

- ◆ 降低三酸甘油酯，預防高血壓、血管阻塞
- ◆ 避免過多體脂肪累積於腹部及下半身，幫助降低過高的體脂肪



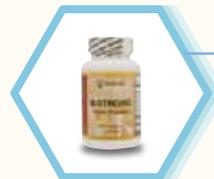
朝鮮薊、甜菜、葉綠素、維生素B群、膽鹼等護「肝」營養素

- ◆ 促進肝臟對脂肪的代謝
- ◆ 降低體內三酸甘油酯、膽固醇
- ◆ 幫助腸道蠕動及排便，加速廢物排除



大麥苗、燕麥、綠藻、海藻、螺旋藻等海陸精華

- ◆ 富含可溶性纖維，可以幫助降低體內血脂肪及有助於控制血糖
- ◆ 幫助腸道蠕動及排便，加速廢棄產物的排出，同時減少脂肪在腸道停留的時間



維生素B群

- ◆ 促進新陳代謝
- ◆ 幫助三大營養素的能量代謝



維生素C

- ◆ 改善血管壁的彈性，預防高血壓的發生



均衡維生素和礦物質

- ◆ 避免因減重或飲食不均衡等造成的特定營養素缺乏