

# 聰明吃，遠離代謝症候群

陳珮蓉 營養師/助理教授

代謝症候群包括中廣型肥胖及血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高等慢性病前兆，此與偏差的飲食生活習慣息息相關，若能積極導正，可免於心血管疾病的威脅。飲食調整的首要工作是減肥，再配合低油、低鹽與低糖的飲食。

改善代謝症候群的減肥目標並不一定要減到標準體重，讓很多人知難而退，事實上，只要減輕體重 5-10% 就可以有效改善血壓、血糖及血脂。同時，減肥過程還需要查檢腰圍是否有減少與體脂肪是否有降低。減肥方法很多，但是對付代謝症候群的減肥方法是**低熱量飲食加上運動**。

## 何謂低熱量？

一般成年人體重 1 公斤每天約需要 30 大卡，每天減少 500 大卡熱量，每週約可減輕半公斤體重，這是比較安全的減肥速度。500 大卡相當於 2 碗飯、1 塊炸排骨肉、1 支炸雞腿、1-2 麵包、1-2 罐加糖飲料。減肥飲食之熱量設計，男性約 1500-1800 大卡/天；女性則約 1200-1500 大卡/天。完善的低熱量飲食計畫最好是至營養門診由營養師做專業的協助。不過，遵循基本的均衡飲食原則至少可達到預防體重增加及適度改善肥胖的功效。

## 均衡飲食如何吃？

每天從五大類食物均衡攝取，但是針對代謝症候群，則需要有所選擇。

五大類食物	每日建議量	選擇重點
奶類	1-2 杯 或乳酪 1 片	宜選擇脫脂或低脂鮮奶或低脂乳酪，避免加太多糖的優酪乳或調味乳
主食類	2-4 碗飯 或其他等熱量五穀類 (減肥者應酌減飯量)	宜選纖維質較多的五穀雜糧類
肉、魚、豆、蛋類	4-5 份 (1 份=肉熟重 30 公克 1 份、豆腐 1 塊、蛋 1 個)	宜選瘦肉、去皮雞肉，豆類應避免過度加工調味的素肉製品
蔬菜	300 公克以上	蔬菜富含纖維質，多吃有益
水果	2 份 (1 份約手碗大的水果一個)	水果不可大量攝取，以免過多糖分與熱量
油脂	1-3 湯匙	選擇富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花油

## 低油飲食如何吃？

正常情況下，每天吃多少油脂才適當呢？一公斤體重吃一公克脂肪，即 50 公斤體重的人一天可以吃 50 公克的脂肪；體重超重者或有代謝症候群者，則須

以減輕目標的體重或改善血脂之目的向下修正。飲食脂肪分「看得見」脂肪，如烹調用油；及「看不見」脂肪，如肉類中的脂肪。即使肉類攝取適當，油脂攝取量已經佔了一半的建議量，因此，看得見的脂肪則只能攝取剩下的一半，一般人約 20-30 公克，即不到兩湯匙的油，以現代人的飲食型態來看，油煎與炒炸習以為常，油脂當然非常容易攝取過量！

因此，高油烹調的食物應該要避免，養成清淡的飲食習慣。例如：鍋貼餃或水餃；炒米粉或米粉湯；茶葉蛋或炒蛋；蒸銀絲卷或炸銀絲卷等，兩者之間油量差別很大，聰明人要做智慧的判斷，給自己維護健康的機會！由於現代人攝取加工食品普遍，無形中也攝取許許多餘的脂肪與熱量，下表舉例一些食品供比較脂肪與熱量含量。如果您早餐吃下 1 塊重乳酪蛋糕，外加一杯全脂奶，已經吃進 38 公克脂肪！改吃原味培果加脫脂奶，則脂肪只有 2 公克。1 公克脂肪有 9 大卡熱量，因此熱量差了  $(38-2)*9=324$  卡。每增加 7000 大卡，體重會增加 1 公斤，所以，20 天後體重就增加 1 公斤了！另外，應該多注意包裝上營養標示，可以有效控制脂肪與熱量攝取量。

分類	項目	重量(公克)	份量	脂肪(g)	熱量(kcal)
奶類/乳製品	脫脂牛乳	240	1 杯	1	80
	低脂牛乳	240	1 杯	4	120
	全脂牛乳	240	1 杯	8	150
	超濃牛乳	240	1 杯	11	175
	全脂冰淇淋	100	1 小盒	17	290
五穀類/糕餅	玉米脆片(早餐穀類)	60	1 碗	0.2	220
	米飯	200	1 碗	0	280
	原味培果	75	1 個	0.9	210
	營養口糧	7	1 片	0.9	32
	洋芋片	17	10 片	5	90
	巧克力派	35	1 個	10	170
	乳酪蛋糕	65	1 塊	20	245
	重乳酪蛋糕	105	1 塊	30	410
	豆沙月餅(無黃)	165	1 個	22	620
	奶油小西餅	18	1 片	13	190
肉類/肉製品	千層派	75	1 個	26	460
	火腿	15	1 薄片	2	30
	天婦羅炸蝦	30	1 隻	6	90
蔬菜	紅燒鰻魚	65	1 片	16	220
	炒青菜	100	1 小碟	7	90
油脂/堅果	花生(去殼)	20	20 粒	10	120
	杏仁果	20	15 粒	10	120
	開心果	20	15 粒	10	120

(本表資料整理：鄭雅偵、葉美秀)

### **低糖飲食原則？**

加糖的食物主要來自飲料，大街小巷飲料店、便利商店隨手可得這類加糖飲料。其實，如果願意費心選擇，也可以找到無糖飲料。白開水、茶、或自己沖泡花草茶都不減喝飲料的需求與樂趣。一般人常忽略 100%純果汁的熱量問題，純果汁不等於新鮮水果，纖維少且熱量高，不宜養成喝果汁的習慣。另外一類高糖食品是糕餅西點類。很多人喝咖啡不加糖，但是搭配蛋糕，仍然會攝取大量糖分的。

### **低鹽飲食如何吃？**

低鹽，嚴格來說應該指的是低鈉，鈉主要來自日常攝取的鹽，其次是味精、醬油、烏醋、蕃茄醬等各式調味料。健康飲食鈉的建議量是每天 2400 毫克以下，相當於 6 克鹽，然而，每日攝取天然食物中的鈉已約 400 毫克（=1 公克鹽），因此只能攝取 5 公克鹽。一般人飲食習慣很容易超過這個建議量，此與國人偏好重口味烹調、外食族越來越多及依賴加工食品有關。採取清淡的飲食習慣，可以適度改善血壓問題。

### **規律的運動？**

要遠離代謝症候群，除了上述低熱量、低油、低糖及低鹽外，規律的運動至為重要，每週 3 次以上且維持 30 分鐘以上的中度運動，可以有效改善血壓、血脂與血糖。運動的重要性，人人知道，但是做不到！我個人認為此與有無從小培養運動嗜好有關，想要運動，既無同伴也不清楚場地在哪裡，不是嗎？把運動計劃，跟三餐的重要性擺在一起，對現代人預防或改善代謝症候群來說，應該不為過。