

代謝症候群的飲食對策

文／賴冠菁 國泰醫院新竹分院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組長



慢性疾病的起因與飲食型態有很大的關聯，良好的飲食習慣建立，及均衡攝取6大類食物，對於預防代謝症候群有很大的幫助。

代謝症候群是現代人的健康大敵，它並不是一種特定的疾病，是一種威脅人體健康的危險訊號。依據國民健康局91年國人三高(高血壓、高血糖、高血脂)調查研究顯示，國人代謝症候群的盛行率達30.7%。

根據國內外研究顯示，中廣身材的人是代謝症候群最主要的高危險族群，所以引用腰圍來預測罹患糖尿病或高血壓的風險，遠比使用身體質量指數(BMI)來評估更為貼切。

國民健康局於96年公告5項危險因子，若符合3項或以上則判斷有代謝症候群，這5項危險因子分別為腹部肥胖(以腰圍判斷男性超過90公分、女性超過80公分)、高血壓(收縮壓超過130mmHg、舒張壓超過85mmHg)、空腹血糖值過高(超過100mg/dl)、高密度脂蛋白膽固醇值過低(男性低於40以下、女性低於50以下)、高三酸甘油酯(超過150mg/dl)。

隨著科技的進步，生活步調的快節奏下，現代人的健康指數卻是節節下滑。國人的飲食型態改變及營養素攝取不均衡的情形，造成慢性病威脅到國人的健康，甚至占據了台灣地區十大死亡原因排行榜半數以上。由此可見慢性疾病的起因與飲食型態有很大的關聯，因此良好的飲食習慣建立，及均衡攝取6大類食物，對於預防代謝症候群應有很大的幫助。

代謝症候群的飲食對策，最高原則是三低一高，分別指的是低油、低糖、低鹽及高纖維，其相關的飲食控制原則如下：

低油飲食

油脂攝取過多是造成體重上升的主要原因之

一，因此減少油脂攝取對減輕體重是很有幫助的。

減少油脂攝取的主要方法有：

1. 烹調方式採用低油的烹調方法，利用蒸、煮、滷、燒、烤、燉、涼拌、川燙等取代油炸或油煎等高油烹調方法。

2. 選擇油脂含量少的食物，可見的脂肪不入口，如三層肉、家禽類的皮、塗在麵包上的牛油或花生醬、蛋糕上的奶油等；不可見的脂肪選用要謹慎，如香腸、熱狗、炸豆腐、花生夾心餅乾等。

3. 避免攝取飽和脂肪酸含量高或高膽固醇的食物，如少選用紅肉類(如牛肉、羊肉、豬肉等)，避免使用動物性油脂(如豬油、牛油、椰子油等)。

4. 長期都在外面用餐的民眾，建議不要選擇油炸的食物或便當，如炸雞腿、香雞排、炸薯條等，“去皮、過水、刮浮油”，這3個用餐動作不能少。

5. 注意額外調味料的使用，如香油、麻油、沙茶醬、辣椒油等所含的油量都很多。

低糖飲食

主食類、根莖類、糖等在食物分類上均屬於醣類食物，而醣類食物是影響血糖高低最主要的因素，尤其是高血糖患者，因此，醣類食物建議適量攝取為宜。

1. 以主食類來說，男性每餐建議攝取3~4份，約8分滿到1碗飯或1碗半到2碗麵或3到4片土司。女性建議2~3份，約半碗到8分滿飯或1碗到1碗半的麵或2到3片土司。

2. 地瓜、山藥、南瓜、芋頭、薏仁、玉米、麥片等都算主食類，若有吃到澱粉類的食物就要將那一餐的飯吃少一點。

金針菇烤豆皮

材料：金針菇30公克、木耳20公克、素筍蕪絲20c.c、未炸豆皮1塊。

作法：1. 先將餡料切段後，加入少許清醬油及代糖滷熟。

2. 將豆皮包入餡料，放進烤箱烤約15分鐘。

3. 烤熟後切塊及完成。

營養成分分析：熱量98.5大卡，蛋白質10.5公克，脂肪4.5公克，醣類4.0公克。

特色：用烤取代油炸，降低油量攝取，增加纖維質攝取，素食者也可以吃。

味噌烤鯛魚

材料：鯛魚100公克、味噌5公克、水40c.c。

作法：1. 先將鯛魚洗淨切成小片。

2. 味噌及水調勻，將魚放入醃。

3. 放入烤箱烤約10分鐘即完成。

營養成分分析：熱量118大卡，蛋白質14公克，脂肪6.0公克，醣類2.0公克。

特色：用烤取代油炸，降低油量攝取，用味噌取代鹽及醬油降低鈉量攝取。

全麥纖蔬捲 (1人份)

材料：全麥餅皮1張(海苔皮)、苜蓿芽10公克、小黃瓜15公克、紫山藥15公克、香蕉1/8根、蘋果1/4個、優格1湯匙、小番茄2顆、全麥餅乾屑(取代花生粉)。

作法：1. 苜蓿芽洗淨、小黃瓜、香蕉、山藥皆切成長條狀，全麥蘇打餅乾搗碎備用。

2. 全麥餅皮攤平，將材料依序放入餅皮內，最後淋上1湯匙優格及餅乾屑，兩邊收口捲起，可對切成2條。

營養成分分析：熱量115大卡，蛋白質2.8公克，脂肪0.45公克，碳水化合物22.7公克。

特色：改變新鮮蔬果食材的風味及口感，進而增加纖維質的攝取，可以當早餐吃喔！

3. 糖是屬於醣類的一種，但是屬於一種較不健康的醣類，故建議每日精緻糖類食物不宜攝取太多，因容易造成體重上升或血糖升高，如蛋糕、夾心餅乾、汽水、含糖飲料等。

4. 喜歡喝飲料的人，建議用糖的份量要控制，若去便利商店買飲料建議選擇無糖或低糖的，去泡沫紅茶店買飲料建議選擇微糖或無糖的，或者可以買代糖加到飲料中，這樣可以降低糖的攝取。

低鹽飲食

臨床研究證實攝取過多高鈉食物，與高血壓的罹患率呈正相關，此外還會增加腎臟的負擔。

1. 建議炒菜、煮湯或烹調時，養成少放調味料的習慣，如川燙青菜好之後，再淋上少許的清醬油，或炒菜時放鹽巴的量比平常時減一半的量。

2. 罐頭食品、醃漬食品或加工品，如鹹魚罐頭、沙丁魚罐、豆腐乳、香腸、臘肉、酸菜、筍乾等，都屬於高鈉的食物，建議選用新鮮食材來代替，如清蒸鮮魚取代鹹魚、蔥段炒鮮筍絲取代筍乾。

3. 含鹽分高的調味料用量要斟酌，如鹽巴、豆瓣醬、辣椒醬、甜麵醬等。

高纖維飲食

依據國民營養調查結果顯示，國人每日膳食纖維的平均攝取量，男性13.7公克，女性14公克，僅達每日建議攝取量的54.8~56%，由此可見，國人纖維質攝取率普遍都很低。

1. 膳食纖維是植物性食物不被人體腸胃道消化吸收的物質，大部分會形成糞便排除體外。同時膳食纖維中含有植物固醇，其化學結構與膽固醇很相似，具抑制腸胃道對膽固醇吸收的生理效應，可以降低內生性膽固醇的合成。

2. 富含膳食纖維的食物有：五穀米、薏仁、燕麥、地瓜、芹菜、萵苣葉、蘋果、芭樂、仙草、愛玉、白木耳、洋菜凍等；建議多選用這一類高纖維的食物。

3. 每日建議攝取5蔬果，1天要攝取3碟的蔬菜及2個拳頭大的水果。

4. 日常生活中，增加膳食纖維攝取的方法：以五穀飯、糙米飯等取代白米飯。煮飯時，添加一些地瓜、薏仁或燕麥在其中。吃青菜時，要將菜梗一起吃入、吃新鮮水果比喝果汁來得好。將大魚大肉改成半葷素的菜餚，如用洋蔥肉絲代替紅燒肉排、用豆類取代部分的肉類，如什錦豆腐取代蠔油雞翅。吃點心時，吃仙草、愛玉或白木耳等含豐富水溶性纖維質的低卡食物。

飲酒要適量

酒精熱量相當高，每公克的熱量約有7大卡，因此飲酒過量體重容易增加，盡量避免選用含糖高的酒，如烏梅酒、水果酒、甜葡萄酒、雞尾酒等；如果喝酒，以不超過每天總熱量之百分之6為原則，即約每週1~2次，每次1~2份的酒精當量，1份酒精當量相當於90大卡，需扣掉飲食中油脂類之攝取，1份酒精當量的酒量，如：台灣啤酒260c.c、紹興酒90c.c、米酒70c.c、威士忌40c.c。