

# 健康體位及代謝症候群



# 成人健康體位1824

- 什麼是 *BMI* ?
- *Body Mass Index* 的簡稱，也就下我們的身體質量指數。
- 如何計算 *BMI* ?
- $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$



# • ☆你的體位標不標準？



• 體重過輕： $BMI < 18.5$

• 正常範圍： $18.5 \leq BMI < 24$

• 異常範圍：

• 過重： $24 \leq BMI < 27$

• 肥胖： $BMI \geq 27$



# 青少年BMI標準及肥胖定義

年齡		男生			女生	
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3

# 青少年健康體位1622

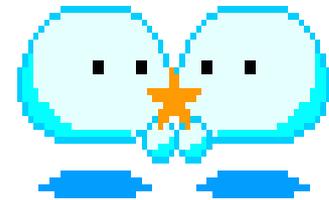
體重過輕： $BMI < 16$

正常範圍： $16 \leq BMI < 22$

異常範圍：

過重： $22 \leq BMI < 25$

肥胖： $BMI \geq 25$



# 代謝症候群是 一粗、二高、血脂異常

代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，為了方便記住，又稱做「一粗、二高、血脂異常」。

這些數值都還沒有達到慢性病的標準，所以代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊。



# 成人代謝症候群的定義

	危險因子	檢查值
一 粗	腹部肥胖	腰圍： 男性 $\geq 90$ cm (35吋半) 女性 $\geq 80$ cm (31吋半)
二	血壓偏高	收縮壓 $\geq 130$ 毫米汞柱 舒張壓 $\geq 85$ 毫米汞柱
高	空腹血糖值偏高	$\geq 100$ 毫克/100c. c.
血脂異常	三酸甘油酯偏高	$\geq 150$ 毫克/100c. c.
	高密度酯蛋白膽固醇偏低	男性 $< 40$ 毫克/100c. c. 女性 $< 50$ 毫克/100c. c.

# 代謝症候群

是身體健康亮起了

黃

燈

- 代謝症候群未來得到「**糖尿病**」、「**高血壓**」、「**高脂血症**」、「**心臟病及腦中風**」的機率，分別是一般民眾的6、4、3、2倍。此外，還會引發**脂肪肝**與**腎臟疾病**等慢性疾病，因此代謝症候群為以上慢性病的「病前症狀」。



高血壓早期自覺症狀

# 「代謝症候群」盛行率

- 台灣近十年「代謝症候群」盛行率的變化，男性從13.6%上升至25.5%、女性從26.4%上升到31.5%。98年度台中縣於社區整合式篩檢大於30歲之民眾17,715位，發現代謝症候群盛行率達32.10%，**意即每3人就有1人罹患代謝症候**。急遽上升的數據背後是提醒我們該重視如何喚醒民眾建立健康行為。

(陳，2010)

# 代謝症候群在台灣

- 依行政院衛生署國民健康局高血糖、高血脂、高血壓盛行率研究調查發現：15歲以上國人整體代謝症候群盛行率為15.0%，**男性略高於女性(16.9% v. s 13.8%)**，其**盛行率隨著年齡而增加**，由20-29歲的5.1%，升高至70-79歲的32.8%，而罹病年齡層則有下降趨勢。

# 為什麼會得代謝症候群？

家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。

- 遺傳因素約佔20%：
- 不良的生活型態約佔50%：
  - ✘ 低纖、高糖、高油飲食習慣的人容易有代謝症候群
  - ✘ 活動量低的人，得到代謝症候群的機率是活動量高的人1.7倍到2倍。
  - ✘ 壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易變成代謝症候群。
  - ✘ 習慣吸煙的人得到代謝症候群機率是從不吸菸的人的1.5倍。
  - ✘ 經常過度飲酒的人，因為酒的熱量高，容易導致腹部肥胖。



# 胰島素阻抗 是發生代謝症候群主因

## 內在脂肪堆積

內臟脂肪活性大，會釋放游離脂肪酸，當游離脂肪酸流入肝臟，導致胰島素阻抗。



## 胰島素阻抗

細胞對胰島素產生抗拒，胰島素敏感度差，細胞無法透過胰島素吸收葡萄糖，導致身體代謝出問題。

# 腹部肥胖與身體質量指數 是不是相同？

人體的脂肪有兩種



```
graph TD; A[人體的脂肪有兩種] --> B[皮下脂肪]; A --> C[內臟脂肪];
```

皮下脂肪

皮下脂肪穩定  
不會釋放出  
游離脂肪酸

內臟脂肪

內臟脂肪，活性大，  
會是放出游離脂肪酸，  
流入肝臟，導致胰島  
素阻抗

# 腹部肥胖與身體質量指數 是不是相同？

身體質量指數（稱為BMI）  
計算：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（公尺）}^2}$$

代表整體肥胖程度（因體重包括肌肉、皮下脂肪、內臟脂肪等，較不易推估內臟脂肪）

≠

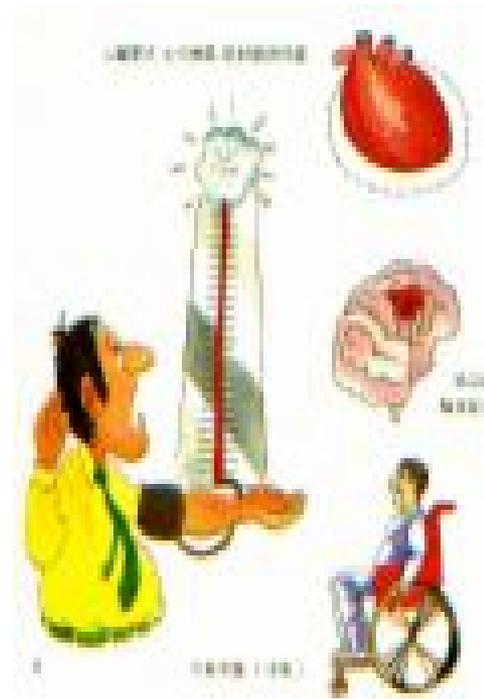
腹部肥胖，  
可推估內臟  
脂肪多寡。

若以「身體質量指數」  
將會有部份誤差，  
故偵測代謝症候群，要  
以「腹部肥胖」較適合

# 腰圍過粗，血壓有點高， 這樣健康嗎？



腰圍過粗的人，有50%會有代謝症候群！加上有點高血壓的話，則提高為75%會有代謝症候群。



# 代謝症候群的指標

- 腰圍過大=腹部肥胖-代謝症候群的元兇。

『腰圍』，是最容易用於檢測是否為代謝症候群，也是用於判斷肥胖對於健康影響的最佳指標。

我平常都穿33吋裙子真的是過胖了！



# 預防代謝症候群

## 五大絕招要做到

- 1、聰明選、健康吃
- 2、動動手、動動腳
- 3、做檢查、早發現
- 4、不吸煙、少喝酒
- 5、壓力去、活力來

# 如何預防代謝症候群

- 實踐3D生活，遠離代謝症候群
- D=Do，代表每天做到3件事：
  1. Do Healthy Diet
  2. Do Exercise
  3. Do Control

## 3D意義

## 健康人的3D

## 代謝症候群患者的3D

Do  
Control

勤控制腰圍、血壓、血糖與  
血脂  
選擇健康的飲食



Do  
Healthy  
Diet

Do  
Exercise

維持動態生活與運動習慣

減輕體重

遵從健康飲食原則：

1. 減少飽和脂肪、膽固醇、反式脂肪酸。

2. 增加植物固醇、水溶性膳食纖維、深海魚油中 $\omega$ -3之EPA/DHA、水果、蔬菜、豆類(尤其是大豆蛋白)、全穀物、果仁。

3. 服用可活化PPAR之苦瓜、綠藻、甘草等、紅麴等經研究證實可調節三高之素材

每天至少30分鐘的中度運動

# 聰明選 健康吃

	很少	有時	經常
1. 我經常吃油炸食物	1	2	3
2. 我經常吃醬瓜、醬菜類等醃製品	1	2	3
3. 我經常吃肉類的皮和爌肉飯	1	2	3
4. 我經常吃香腸、熱狗、火腿等加工製品	1	2	3
5. 我經常喝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1	2	3
6. 我經常吃蛋糕、冰淇淋、中式糕點	1	2	3
7. 我經常外食	1	2	3
8. 我很少吃蔬菜	1	2	3
9. 我很少吃水果	1	2	3
10. 我很少喝低脂奶或脫脂奶	1	2	3

# 我吃的健康嗎？

**紅燈！** 如果您是21-32分，您的健康已經亮起紅燈，小心代謝症候群找上門來！

黃

如果您是13-20分，您的健康正在亮黃燈，一不小心就會亮紅燈喔！

**綠燈：** 如果您是10-12分，恭喜您的健康情況是綠燈，要繼續保持。

# Do Healthy Diet

## 選擇健康的飲食

1. 限制脂肪攝取
2. 遵守三低一高飲食原則
3. 增加蔬果、豆類、全穀物以及果仁類的攝取。
4. 諮詢醫師、藥師、營養師，搭配可調節三高之保健食品。

# 「二低一高」

## 低糖、低油、低鹽、高纖、



**低糖**：可減少熱量，避免三酸甘油酯過高。所以應避免吃精緻糖的食物，例如：汽水、蛋糕、冰淇淋、糖果、等。

**低油**：可減少熱量攝取、有降低壞的膽固醇作用。所以要盡量避免油炸、油煎和油炒食物。

**低鹽**：可改善血壓偏高的情況。

**高纖**：纖維會吸附食物中的油脂和膽固醇，然後從大便中排出，尤其是水溶性纖維質。



# 防治代謝症候群飲食原則

- 六大類食物均衡攝取



防治代謝症候群纖腰飲食組合  
 男性 每日建議攝取總熱量1500大卡

蔬菜類5-7份



水果類2份



乳品類1份



堅果類1份



油脂類3份



肉魚蛋豆類4-5份



全穀根莖類9份



財團法人  
 千禧之愛健康基金會  
 TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

份量代換說明(每一份)：

蔬菜類=約100g；水果類=1個蘋果(棒球大小)

乳品類=低脂乳240cc；堅果類=5粒杏仁或2茶匙芝麻

油脂類=1茶匙；肉魚類=熟重30g；全穀根莖類=1/4碗飯

防治代謝症候群纖腰飲食組合  
 女性 每日建議攝取總熱量1200大卡

蔬菜類4-6份



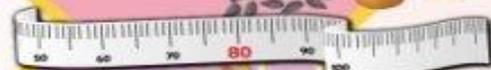
水果類2份



乳品類1份



堅果類1份



油脂類2份



肉魚蛋豆類3-4份



全穀根莖類6份



財團法人  
 千禧之愛健康基金會  
 TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

份量代換說明(每一份)：

蔬菜類=約100g；水果類=1個蘋果(棒球大小)

乳品類=低脂乳240cc；堅果類=5粒杏仁或2茶匙芝麻

油脂類=1茶匙；肉魚類=熟重30g；全穀根莖類=1/4碗飯