

您了解代谢症候群吗？

何谓代谢症候群？

代谢症候群不是一种疾病，它是高血糖、高血脂、高血压、腹部肥胖的统称，是一个健康的危险讯号，这类病人罹患心血管疾病的风险也随之提高。

你可知道？

以下5项因子中，若包含3项或以上就属于代谢症候群：

1. 腹部肥胖：
男性腰围 > 35吋；女性腰围 > 32吋
2. 三酸甘油酯：> 150mg/dl
3. 良好胆固醇(HDL-cho)：
男性 < 40 mg/dl；女性 < 50mg/dl
4. 血压：> 130/85 mmHg
5. 空腹血糖：> 100mg/dl

维持理想体重

透过饮食和生活习惯的修正从而达到适度减重（5-10%目前的体重）将有益于代谢症候群。



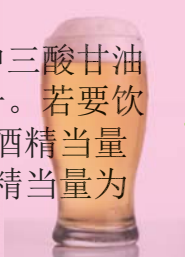
远离精致碳水化合物食品和糖分

减少摄取精制面粉和糖类制品，尤其是面包和市面上绝大部分包装食品（如薯片、椒盐脆饼）、碳酸饮料、蛋糕和饼干等。建议摄取全麦食品、番薯、芋头和马铃薯等。



限制酒精摄取

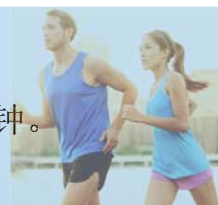
过量饮酒将导致血液中三酸甘油酯浓度增加和血压上升。若要饮酒以男性每日不超过2酒精当量，女性每日不超过1酒精当量为原则。



健康饮食，健康生活...

多运动

建议每周运动150分钟。

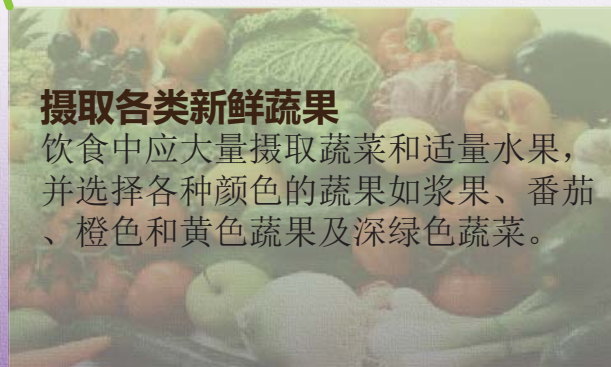


适量摄取鱼类和植物性蛋白，避免红肉和加工肉品

减少动物性蛋白的摄取，鱼类和低脂乳品除外，建议每周至少摄取2次鱼肉。此外，植物性蛋白如黄豆蛋白也是良好的蛋白质来源。饮食中应避免摄取饱和脂肪含量高的煎炸食物、加工肉品和固体脂肪。

摄取各类新鲜蔬果

饮食中应大量摄取蔬菜和适量水果，并选择各种颜色的蔬果如浆果、番茄、橙色和黄色蔬果及深绿色蔬菜。



资料摘自

Das UN. Metabolic syndrome X: an inflammatory condition? *Curr Hypertens Rep.* 2004;6:66-73. [PubMed]
 Ford ES, Giles WH, Dietz WH. Prevalence of the metabolic syndrome among US adults: findings from the third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA.* 2002;287:356-359. [PubMed]
 Grundy SM. Obesity, metabolic syndrome and cardiovascular disease. *J Clin Endocrinol Metab.* 2004;89:2595-2600. [PubMed]
 National Heart, Lung and Blood Institute (2011). What Is Metabolic Syndrome? <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms/treatment.html> [Accessed February 2014]
 Nutrition Australia (2002). The Metabolic Syndrome. http://www.nutritionaustralia.org/sites/default/files/Metabolic%20Syndrome_Printable%20Detailed%20Summary_0.pdf [Accessed February 2014]
 Phillips GB. Sex hormones, risk factors and cardiovascular disease. *Am J Med.* 1978;65:7-11. [PubMed]
 Reaven GM. Role of insulin resistance in human disease. *Diabetes.* 1988;37:1595-1607. [PubMed]



OPERATIONAL HEAD OFFICE
 2, Jalan Pendaftar U1/54, Section U1,
 Temasya @ Glenmarie, 40150 Shah Alam.
 Tel: +603-55690936 Fax: +603-55696829

