



# 健康腰圍 遠離代謝症候群

鹿港基督教醫院/ 莊怡玲 營養師

你聽過代謝  
症候群嗎？



\* 代謝症候群是...

一群容易導致心血管疾病  
危險因子總稱

# \* 那些人是代謝症候群?



## 腰圍

男 $\geq 90$ 公分(35吋)  
女 $\geq 80$ 公分(31吋)



## 血壓

$\geq 130/85$  mmHg



## 空腹血糖

$\geq 100$  mg/dL



## 三酸甘油酯

$\geq 150$  mg/dL



## 高密度脂蛋白 膽固醇

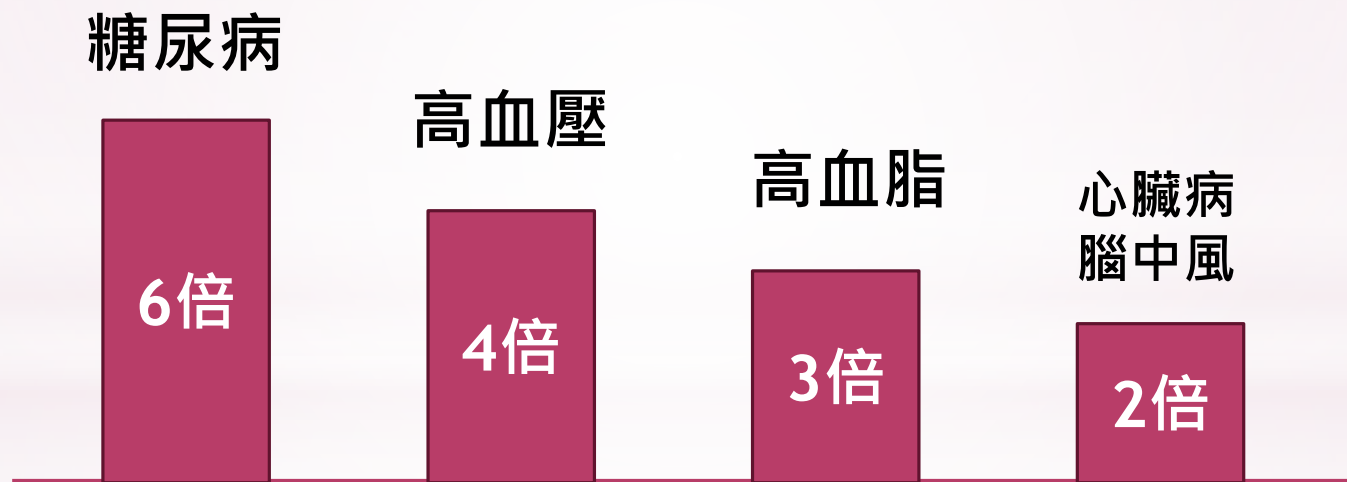
男 $< 50$  mg/dL  
女 $< 40$  mg/dL

\* 符合**三項(含)以上**則可診斷為代謝症候群

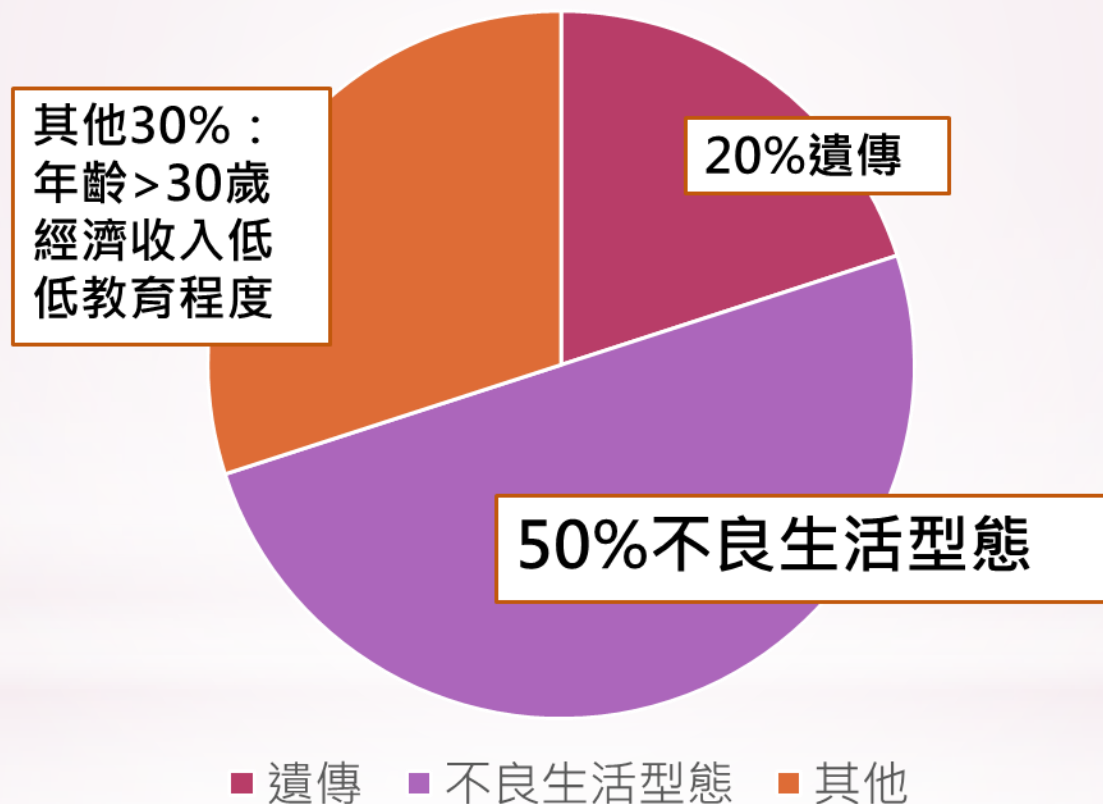
# \* 代謝症候群的警訊?

衛生福利部統計

未來成為**慢性疾病**風險機率倍增



# \* 為什麼會得到代謝症候群呢?



## 中壯年5成「粗腰」 小心代謝症候群上身

2021-08-19 11:39 聯合報 / 記者蕭羽耘 / 台北即時報導

+ 糖尿病



國健署今天提醒，粗腰是代謝症候群的危險因子。記者蕭羽耘 / 攝影

讚 60

分享

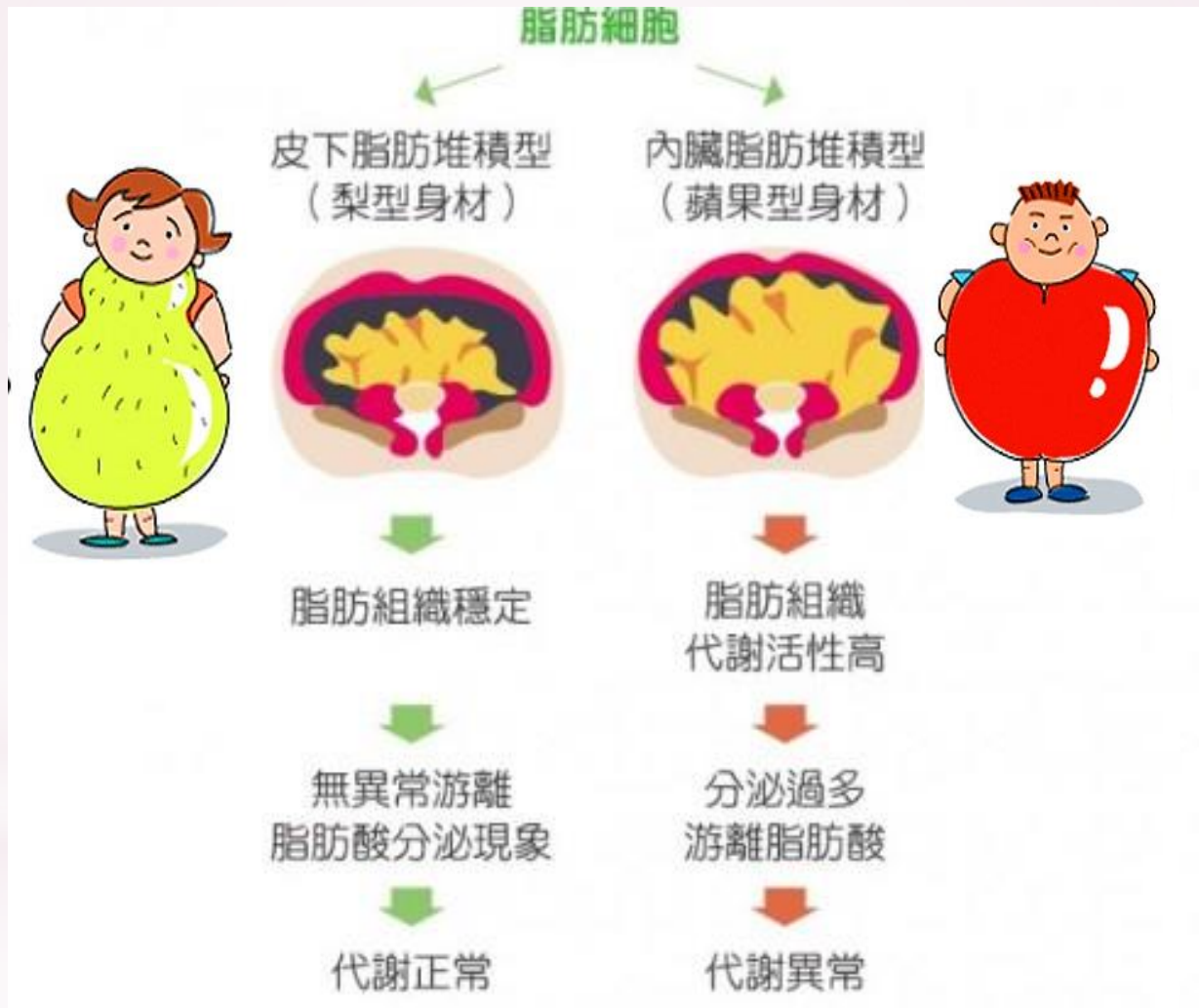
分享



疫情宅在家，長時間久坐不動，小心「粗腰」引發代謝症候群。55歲陳先生工作繁忙，除了三餐不固定外，還常常暴飲暴食，不僅BMI $\geq 27$ ，且腰圍高達100公分，直到例行健檢才發現，血壓、血糖及血脂均超標，確診代謝症候群，甚至引發心血管相關疾病。然而，陳先生並不孤單，國健署107年成人預防保健服務資料分析，近5成中壯年腰圍過粗，40歲以上每10人就有3.6人有代謝症候群。



# \*腰圍過粗=腹部肥胖





# 健康123 輕鬆量腰圍

## 如何正確量腰圍

### Step 1

除去腰部衣物  
輕鬆站立



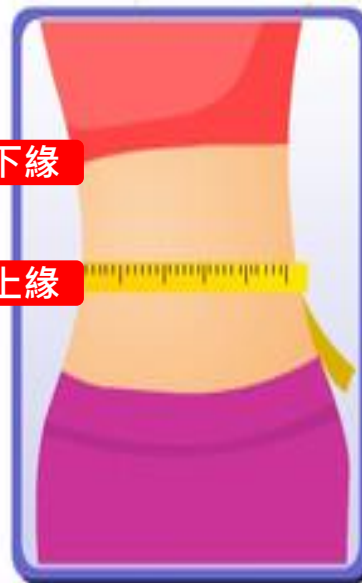
### Step 2

皮尺繞過腰部  
調整高度



### Step 3

皮尺保持水平  
不擠壓皮膚



### Step 4

吐氣結束時  
量取腰圍



\* 腹部肥胖與身體質量指數  
(Body Mass Index)是不是相同？

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

\* BMI僅代表整體肥胖程度

未能分辨人體體重中肌肉與脂肪比例

# \* 身體質量指數定義 ( Body Mass Index )

定義	BMI(kg/m <sup>2</sup> )
體重過輕	BMI < 18.5
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24
體位過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

# \*預防代謝症候群5絕招



首先 來測驗看看自己  
的飲食是否健康吧!



- 食物頻率：很少(<1次/週)、有時(2-3次/週)、經常(>4次/週)

	很少	有時	經常
1. 我吃肉會吃肥肉、皮如焗肉，吃雞鴨鵝皮、肥油等	1分	2分	3分
2. 我吃油炸、油煎、炒很油的油膩食物	1分	2分	3分
3. 我添加紅燒肉汁、滷湯、燴菜汁、羹類等	1分	2分	3分
4. 我吃香腸、醃肉、熱狗、魚餃類、素肉等加工製品	1分	2分	3分
5. 我吃醬瓜、醬菜類、泡菜、豆腐乳等醃製品	1分	2分	3分
6. 我吃中西式糕餅、冰淇淋、奶酥、牛角等甜麵包	1分	2分	3分
7. 我喝市售茶飲、包裝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1分	2分	3分
8. 我喝全脂奶或全脂奶製品	1分	2分	3分
9. 我吃蔬菜	3分	2分	1分
10. 我吃水果	3分	2分	1分





21-30分

您的健康已經亮起紅燈，小心代謝症候群找上門!



14-20分

您的健康亮黃燈，一不小心會亮起紅燈喔!



10-13分

恭喜您的健康是綠燈，要繼續保持喔!



## 10秘訣挑對食物聰明吃



1. 全穀雜糧類取代精緻澱粉



2. 多樣且充足的蔬菜類



3. 多樣且適量的水果類



4. 適量乳製品



5. 適量黃豆及黃豆類製品



6. 適量且選擇好油



8. 每日適量堅果



7. 多選擇優質蛋白質及白肉



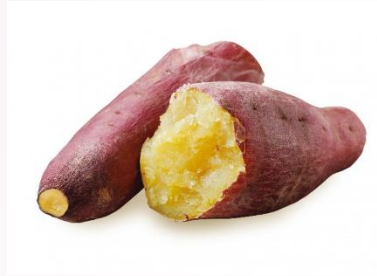
9. 減少紅肉頻率及肥肉



10. 減少甜點攝取頻率

# \*全穀雜糧類取代精緻澱粉

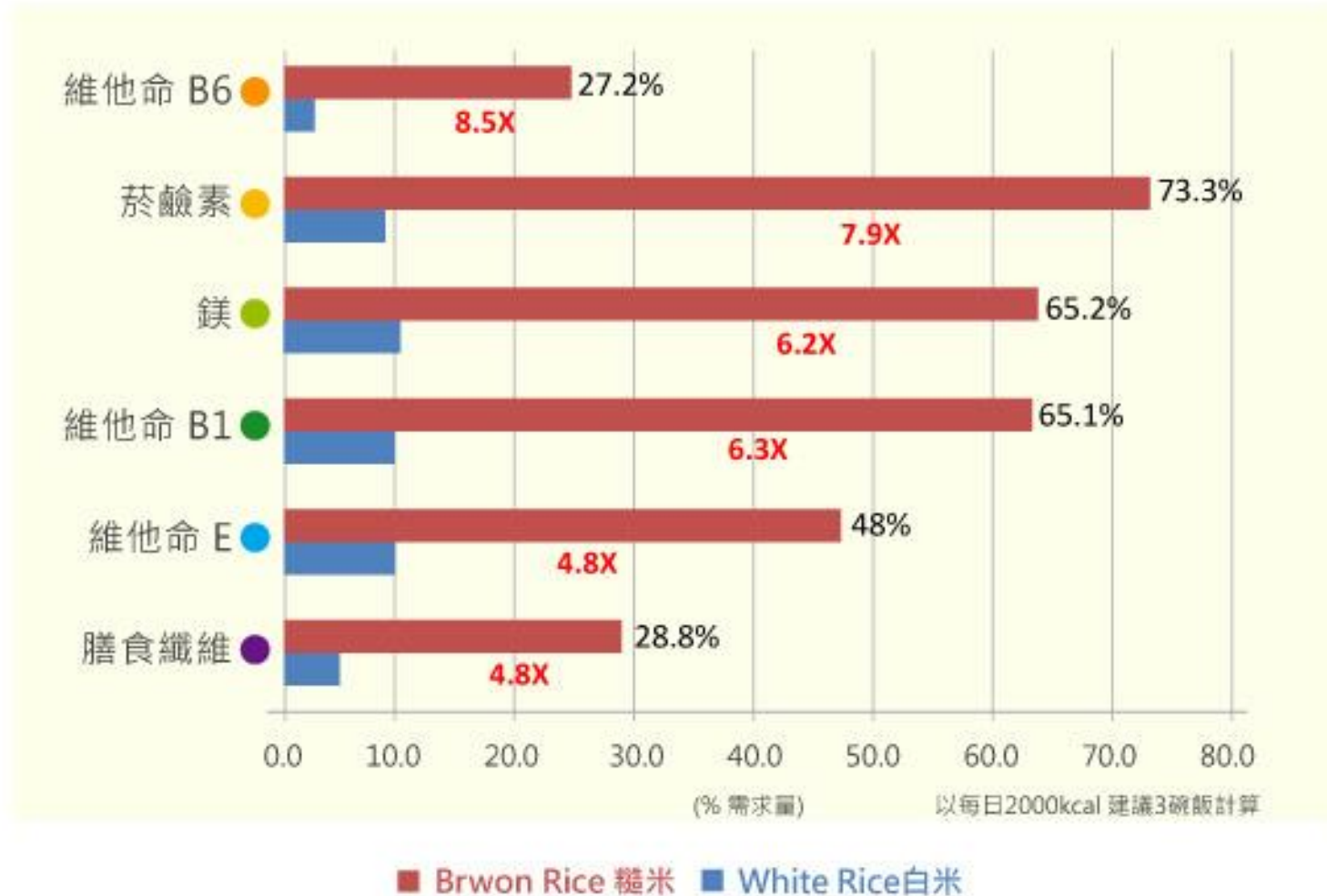
至少**1/3**為未精製全穀雜糧之主食



# 全穀的好處(1)-

## 白飯/糙米飯營養價值比較

以2000大卡熱量飲食建議每天3碗計算其提供之營養素佔每日需求量的百分率



# 全穀的好處(2)-

## 白飯/糙米飯營養價值比較

以2000大卡熱量飲食建議每天3碗計算其提供之營養素佔每日需求量的百分率

### 主食類以全穀類為主的好處

- ✓ 富含維生素
- ✓ 富含礦物質
- ✓ 富含膳食纖維
- ✓ 營養流行病學的研究，也發現有相當的證據支持穀類纖維攝取，可降低第二型糖尿病與心血管疾病的風險

(% 需求量)

■ Brown Rice 糙米 ■ White Rice 白米



每餐飯  
0.8-1碗



=



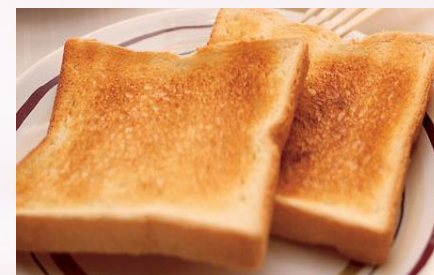
1.5-2平碗



10-12顆



1顆



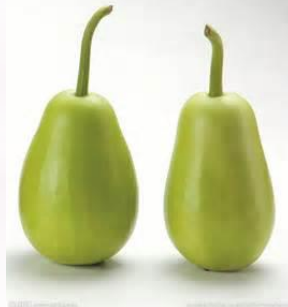
2-3片

# \* 多樣充足的蔬菜類

葉菜類



瓜果類



菇類



根菜類

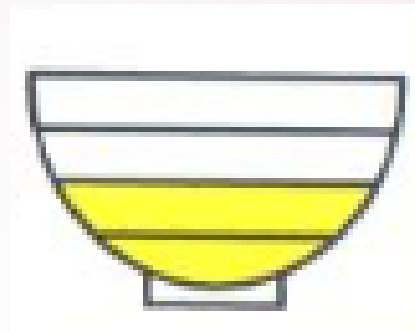


# 每天至少**3**份蔬菜



1份

=



半碗



1.5瓢



# \* 多樣且適量的水果類



# 每天2個水果



# \*適量的乳製品

每天**1.5-2**杯



1杯=240cc

=



奶粉

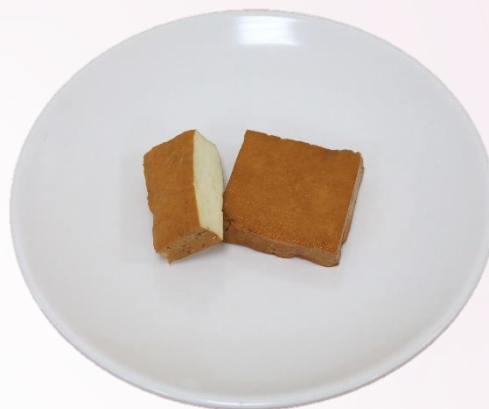


起司片



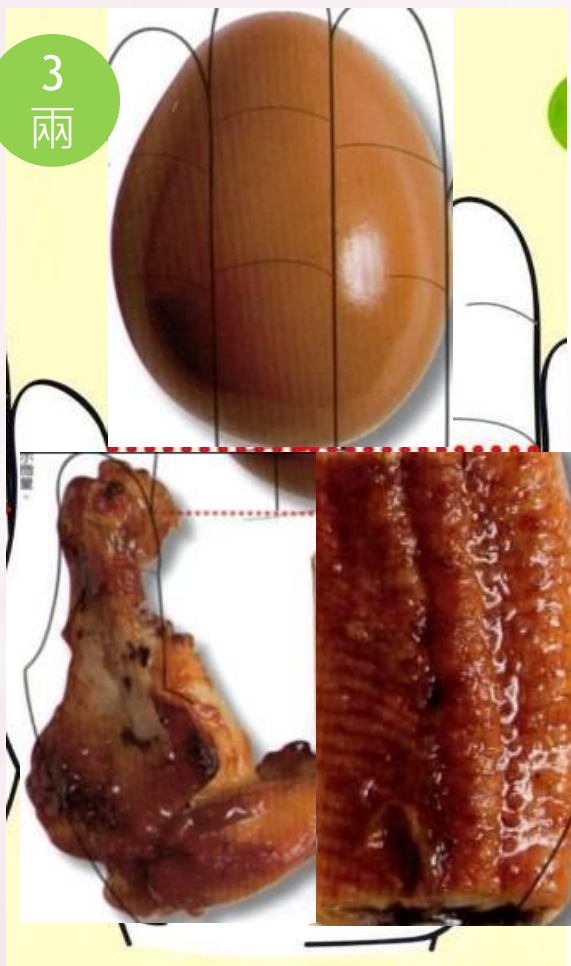
無糖優酪乳

# \* 適量黃豆及黃豆類製品

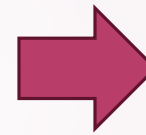




# \* 多樣選擇優質蛋白質及白肉



# \*減少紅肉頻率及肥肉



一堆说不走就不走的肥肉



肥肉多吃，肥肉不走

# 減少加工食品

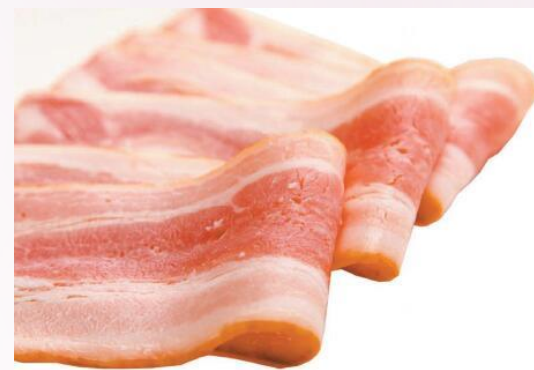
加工品製作過程，加油不手軟，少吃為妙



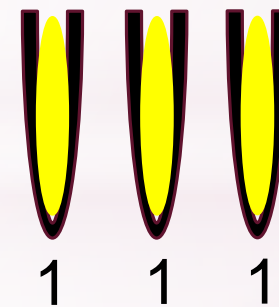
一條香腸



一顆貢丸



兩片培根





# \*每日適量堅果

## 堅果一小把~



堅果種子  
這樣吃！

堅果種子  
1份 =

Health Sync

各式花生仁



10 粒

開心果



10 粒

杏仁果



5 粒

腰果



5 粒

核桃仁



2 粒

綜合堅果仁



5-7 粒

瓜子



1 湯匙  
(約20g)

南瓜子  
葵花子



1 湯匙  
(約12g)

芝麻



2 茶匙  
(約8g)

# \*減少甜點(零食)攝取頻率

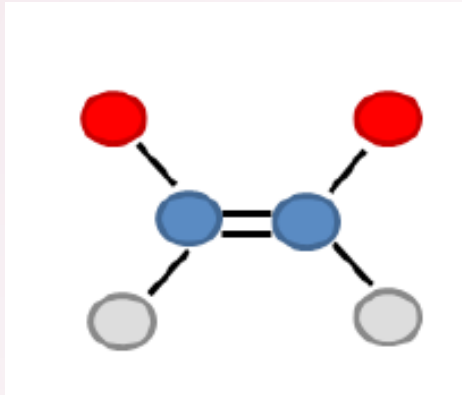
## 小心隱形的油脂殺手-反式脂肪

**部分含過量反式脂肪食品**

單位：每百公克含量

 <b>1. POCKY百琪限定粒粒棒</b> ● 7.8克 超量2.55倍	 <b>2. 義美巧克力捲(布丁)</b> ● 7.7克 超量2.5倍	 <b>3. 樂天小熊餅(巧克力)</b> ● 6.1克 超量1.77倍	 <b>4. 滋露巧克力(草莓)</b> ● 6克 超量1.73倍
 <b>5. POCKY百琪巧克力棒</b> ● 5.8克 超量1.64倍	 <b>5. 北海道牛奶工坊</b> ● 5.8克 超量1.64倍	 <b>7. 巧菲斯</b> ● 5.6克 超量1.55倍	 <b>8. 新貴派巧克力(花生)</b> ● 5克 超量1.27倍
 <b>10. ORIO好朋友蛋黃派</b> ● 4.4克 超量1倍	 <b>11. 可口千層派</b> ● 3.7克 超量0.68倍	 <b>12. 可口葡萄派</b> ● 3.6克 超量0.64倍	 <b>13. 歐維式巧克力</b> ● 3.3克 超量0.5倍
 <b>14. 義美雅諾(核果)</b> ● 2.9克 超量0.32倍	 <b>14. 乖乖壹奇巧克力棒(原味)</b> ● 2.9克 超量0.32倍	 <b>16. 蜜蘭諾鬆塔</b> ● 2.5克 超量0.14倍	 <b>9. 張君雅小妹妹巧克力甜甜圈</b> ● 4.8克 超量1.18倍
 <b>17. 盛香珍咖啡捲心脆捲</b> ● 2.3克 超量0.05倍	<p><b>註</b> 世衛組織建議每人每日反式脂肪攝取量不應超過2.2公克。不同通路產品包裝不同，民眾可憑包裝上營養標示，換算反式脂肪量</p> <p>資料來源：台灣健康醫院學會、《蘋果》資料室</p>		

# \* 什麼是反式脂肪？



順式脂肪酸

特點：

液態油脂

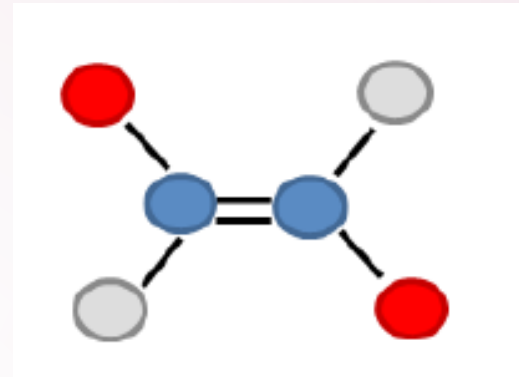
不飽和脂肪酸

易氧化

易酸敗



氫化作用



反式脂肪酸

特點：

半固態或固態油脂

飽和脂肪酸

不易氧化

不易酸敗

# \*反式脂肪從哪來？

## 天然存在

一般存在牛、羊等反芻動物經腸道細菌作用，會將牧草發酵合成某些反式脂肪酸

## 加工產生





# \* 那些食物含有反式脂肪?

油炸類



酥油(皮)  
製品



抹醬、  
沙拉醬



烘焙品



其他



奶精產品



# \* 詳閱營養標示更安心

明太子法國麵包

營養標示		
每一份量	128公克	
本包裝含	1份	
	每份	每 100 公克
熱量	471.6大卡	368.2大卡
蛋白質	12.3公克	9.6公克
脂肪	17.2公克	13.4公克
飽和脂肪	1.0公克	0.8公克
反式脂肪	0.5公克	0.4公克
碳水化合物	66.9公克	52.3公克
糖	2.6公克	2.0公克
鈉	870毫克	680毫克

台灣於民國97年起規定市售包裝食品必需在營養標示的「脂肪」項目下增列**飽和脂肪**和**反式脂肪**的含量

# \*減少含糖飲料攝取頻率

## 白開水取代含糖飲料

\*第八版「國人膳食營養素參考攝取量」

衛生福利部國民健康署

營養素	身高		體重		熱量 <sup>(2)(3)</sup>	
單位 年齡 <sup>(1)</sup>	公分 (cm)		公斤 (kg)		大卡 (kcal)	
19 - 30歲 (低) (稍低) (適度) (高)	171	159	64	52	1850	1450
					2150	1650
					2400	1900
					2700	2100
31 - 50歲 (低) (稍低) (適度) (高)	170	157	64	54	1800	1450
					2100	1650
					2400	1900
					2650	2100

衛福部國健署建議：

依成人每天熱量攝取2000大卡計算，**精緻糖**熱量不可超過每日總熱量攝取的10%為限(即200大卡)，  
換算**糖量 < 50公克/天**。





# \*市售含糖飲料

種類	無糖	三分糖 微糖	半糖	八分糖 少糖	全糖
紅茶700cc	0 大卡	65 大卡	95 大卡	130 大卡	160 大卡
一杯飲料 大約的方糖量 (一顆方糖4公克)					

\*半糖熱量也很高

## 包裝飲品類



# \* 外食該注意的事

## 謹記外食餐盤2 : 2 : 1原則

蔬菜

2



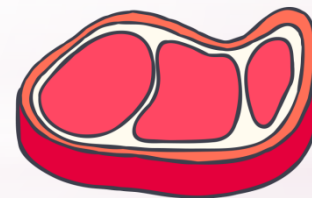
主食

2



豆魚蛋肉

1



# 黄金比例

每餐飯:菜:肉  
體積比2:2:1唷!

**2 蔬菜類**  
彩虹蔬菜好吃又漂亮!  
充滿纖維腸胃好~

**1 豆魚蛋肉類**  
大約裝半碗。  
蛋白質不多不少剛剛好!

**2 全穀雜糧類**  
一碗飯給你滿滿活力。  
體力來源!

重氏基金會





# 都是配好的便當怎麼辦？



揪出油脂在哪裡？



滷、烤 >> 炸

青菜吃完沒關係，  
想減重的人可過水

飯量斟酌使用，最  
多1碗為限

太油部份需去皮



# 減油技巧-青菜、肉類過水



# 麵店

蔬菜：燙青菜、紫菜

2

主食：麵、米粉、飯、粿條

2

豆魚蛋肉：土魷魚、魷魚、雞肉、豆腐、蛋、蛤仔

1

鹿港魷魚麵 青年店 Tel:07-7781822

類	單價	數量	類	單價	數量	類	單價	數量
魷魚麵	65	50	雞排飯	50	蚵仔酥	100		
魷魚麵	65	50	雞腿飯	50	魷魚片	60		
魷魚飯	65	50	蝦捲飯	50	炸雞翅	60		
魷魚米粉	65	50	起士豬排飯	50	蝦捲	50		
魷魚意麵	65	50	魚酥飯	50	香酥杏鮑菇	50		
魷魚冬粉	65	50	排骨飯	50	蒜泥白肉	50		
排骨麵	70		爌肉飯	50	脆皮蝦球	35		
餛飩麵	60		雞翅飯	45	炸餛飩	40		
麻醬麵	40		雞肉飯	45	脆皮豆腐	40		
米粉	40		肉燥飯	45	燙青菜	40		
陽春麵	40		白飯	10	皮蛋豆腐	30		
美濃板條	40		各式便當	70	油豆腐	20		
鹽水意麵	40		( )		香腸	20		
餛飩湯	30				滷蛋	10		
筍干	30				滷丸子	5		

類	單價	數量	類	單價	數量	類	單價	數量
魚肚粥	80		鍋燒海產麵	65	鹹菜豬肚湯	40		
魚肚麵線	80		鍋燒海鮮粥	65	肝臟湯	40		
米血麻油雞麵線	70		米血麻油雞湯	60	貢丸湯	30		
鍋燒意麵	65		魚肚湯	70	蛤仔湯	30		
鍋燒冬粉	65		蚵仔湯	50	紫菜蛋花湯	30		
鍋燒雞絲麵	65		魚皮湯	40	蛋花湯	25		
鍋燒烏龍麵	65		虱目魚丸湯	40	紫菜湯	20		

# 麵店餐點內的油脂



揪出油脂在哪裡?

乾麵的肉燥



1.5-5份

湯麵的肉燥  
+ 湯



1.5-3份

蔬菜的肉燥



1-2份

滷味拼盤  
加的香油



1-2份

1大匙的肉燥=60Kcal

1. 避免乾麵和羹麵(勾芡)
2. 麵可減肉燥或不加或不喝湯



# 麵店餐點內的熱量

向爆卡小吃說再見!



## 外食族必備 麵攤熱量表

湯品選擇有眉角

湯類	熱量 (大卡)
蛋花湯	40
豬血湯	100
貢丸湯	165
餛飩湯	235
肉羹湯	420



勾芡 + 高脂肉羹  
= 爆卡炸彈!

飯類	熱量 (大卡)
白飯	280
滷肉飯	500
肉羹飯	750



不淋肉燥，可減少  
50~80 大卡

湯麵比乾麵更美好

吃麵、不喝湯，大概只有 250 大卡。

湯麵	熱量 (大卡)	乾麵	熱量 (大卡)
冬粉(湯)	200	肉絲炒冬粉	350
陽春湯麵	325	陽春乾麵	425
油麵(湯)	380	乾油麵	480
榨菜肉絲湯麵	390	榨菜肉絲乾麵	490
餛飩麵	530	麻醬麵	500
肉羹麵	700	炸醬麵	650

多半會放入  
肉燥、油蔥酥、  
香油等調味料。



低卡小菜不可忘

瘦身時期  
必備好食材  
海帶

小菜類	熱量 (大卡)
海帶(兩條)	30
燙青菜(無肉燥)	50
滷蛋(顆)	70
豆乾(三塊)	150
油豆腐(塊)	300



熱量：

羹麵 > 炸醬/麻醬麵  
> 乾麵 > 清湯麵

每一階減少  
50-100Kcal

更多健康瘦身不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】[www.i-fit.com.tw](http://www.i-fit.com.tw)。

# 水餃鍋貼店

蔬菜：紫菜、蕈菇湯、燙青菜、燉蘿蔔

主食：水餃皮、麵

豆魚蛋肉：水餃餡、豆腐、滷蛋

2

2

1

價目表 八方雲集 外送專線: 2473-3359 (大墩店) T3												
順序號碼單 10618 內用桌號					□ 外帶							
類別	品名	單價	數量	類別	品名	單價	數量	類別	品名	單價	數量	
鍋貼類	招牌鍋貼	4.5		飲料類	白豆漿	17						
	韭菜鍋貼	5			無糖豆漿	17						
	韓式辣味鍋貼	5			黑豆漿	17						
	咖哩鍋貼	5										
	田園蔬菜鍋貼	5										
	玉米鍋貼	5										
單 口味至少5顆												
順序號碼單 10618 內用桌號 □ 外帶												
類別	品名	單價	數量	類別	品名	單價	數量	類別	品名	單價	數量	
水餃類	招牌水餃	5		湯餃類	酸辣湯餃(8顆) (招牌或韭菜水餃)	70						
	韭菜水餃	5			玉米湯餃(8顆) (招牌或韭菜水餃)	70						
	韓式辣味水餃	5										
	咖哩水餃	5										
	田園蔬菜水餃	5										
	玉米水餃	5										
鮮蝦水餃	8											
單 口味至少5顆 其他口味水餃另加差價												
順序號碼單 10618 內用桌號 □ 外帶												
類別	品名	單價	數量	再減-20元	類別	品名	單價	數量	類別	品名	單價	數量
乾麵類	古早味乾麵	35			湯品類	紫菜湯	20					
	特調乾麵	35				酸辣湯	30					
	麻醬乾麵	40				玉米濃湯	30					
	黑芝麻乾麵	40				旗魚花枝丸湯	30					
	醇醬乾麵	45				蕈菇湯	30					
湯麵類	古早味湯麵	35			蘿蔔排骨湯	35			小菜類	滷蛋	10	
	榨菜肉絲麵	50			珍珠餛飩湯	40				黃金豆腐	25	
	酸辣湯麵	55			菜肉大餛飩湯	50				燙青菜	30	
	珍珠餛飩麵	55								燉蘿蔔	30	
	菜肉大餛飩麵	65								家常小菜	30	
抄手類	珍珠抄手 (小粒8顆)	紅油	50									
		和風	50									
	菜肉大抄手 (大粒6顆)	紅油	65									
		和風	65									



# 水餃鍋貼店

男



=



1碗飯

12顆

女



=



八分滿碗飯

9-10顆



**揪出油脂在哪裡?**

水餃 >> 鍋貼 (內餡都是屬於高脂)

清湯 >> 羹湯

# 滷味攤

麵類		蔬菜類					
冬粉	10	高麗菜	20	白花菜	20	香菇	20
寬粉	15	敏豆	20	筍白筍	20	金針菇	20
王子麵	10	青椒	20	山蘇	20	秀珍菇	20
麵疙瘩	10	小黃瓜	20	洋蔥	20	高麗菜苗	20
雞絲麵	10	豆苗	20	黑木耳	20	玉米筍	20
關廟麵	15	空心菜	20	青江菜	20	桂竹筍	20
蒸煮麵	15	豆芽菜	20	菜頭	10	山苦瓜	20
張君雅	10	杏鮑菇	20	茼蒿	20	苦瓜	20
烏龍麵	15	青花菜	20	A菜	20	大陸妹	20
鍋燒意麵	10						
		青菜任選三樣 50元					

火鍋類	肉類	豆製品	其他		
川島蟹味棒	5	小豆干	5	海帶	10
麻吉燒	5	車輪	5	豬血糕	10
小熱狗	3個 10	豆包	2個 15	鴨米血	20
小蠶蠶	3個 10	炸豆腐	3個 10	德式香腸	15
水晶餃	3個 10	油豆腐	3個 10	竹節	15
黑輪	條 5	大黑花豆	15	大熱狗	20
大串類	1串 20	蘭寬麵	15	皮蛋	15
甜不辣片	5	雞蛋白	15	鳥蛋	4個 10
韓式年糕	4個 10	雞腸	20		
大貢丸	10	鴨粉	20		
百頁豆腐	10	鴨胗	20		
芋頭	10	豬大腸	20		
芋頭	10	小腸	10		
蒟蒻小卷	3個 10	菊花肉	每兩 20		

↓

主食

2

↓

蔬菜

2

↓

豆魚蛋肉

1

把握餐盤2 : 2 : 1原則

任何餐廳皆可吃的均衡健康

# \*除了飲食還需要注意什麼呢?

## 維持運動好習慣

### 每週至少150分鐘的中等費力或75分鐘費力身體活動

- 中度活動=從事10分鐘以上時，可以一邊活動一邊順暢對話，但無法唱歌的強度
- 費力活動=從事10分鐘以上時，無法一邊活動一邊輕鬆說話的強度



有氧運動



肌力訓練



柔軟度訓練

**Thank You For Your Attention !**