

## 均衡飲食有妙方，代謝疾病走四方

中壢天晟醫院 高家慧營養師

八月八日是父親節。回想小時候，那個早出晚歸、夜以繼日工作的爸爸，無非就是想給家人一個衣食無虞、無煩無憂的日子，他辛苦的雖是心中甜蜜的負擔，但多年的付出身體卻已漸漸地疲備。

多數爸爸在家庭中的工作即是「賺錢」，長期壓力下，往往忽略了身體發出的警訊。若再外加吃飯不固定、經常外食且過於油膩、少量蔬菜水果及體能活動不足下，經常導致慢性病接連發生。可以觀察到的，幾乎年齡位在 45-65 歲的爸爸們，在健康檢查報告中常常發現有空腹血糖高、血壓高、血脂高、或腰圍過粗的機率很大。而依據行政院衛生署公布的「代謝症候群」定義下：五項危險因子中，若包含三項以上者，即可判定為代謝症候群(Metabolic Syndrome)

	危險因子	異常數值
一粗	腰圍過粗	男 $\geq$ 90 公分 女 $\geq$ 80 公分
二高	空腹血糖偏高	空腹血糖 $\geq$ 100 mg/dl
	血壓偏高	$\geq$ 130/ 85 mmHg
血脂異常	三酸甘油脂偏高	$\geq$ 150 mg/dl

	高密度脂蛋白膽固醇偏低	男 < 40 mg/dl 女 < 50 mg/dl
--	-------------	------------------------------

簡單來說，中廣型肥胖的民眾，也就是蘋果型肥胖的人，會比一般標準身型的人更容易患有高血壓、糖尿病等慢性疾病。因此，平日自我監測腰圍公分數則是偵測代謝症候群重要指標。同時，飲食上則應注重營養均衡。

舉例來說，以 170 公分、65 公斤、中度工作(工作需走動、但不常活動)的男性而言，每日應該攝取熱量約 2000 卡路里，亦即每天應攝取 1 杯 240 c.c 低脂牛奶(或優酪乳)、全穀根莖類 3-4 碗(每碗為標準碗平滿)、水果 2 顆(一顆約拳頭大小)、蔬菜 3 碟(每碟煮熟為半碗)、肉類約 3-4 份(一份為半個掌心大)、油脂約 2 個白色塑膠湯匙。倘若平時攝取的卡路里大於個體所需，那麼你就應該透過增加運動的機會來消耗過多的熱量。生活中養成以走樓梯取代搭電梯、騎車代替步行、三餐飯後建立 5-10 分鐘的 300-500 下的踏步或是伸展運動，都可以幫助你消耗過的熱量，同時又能維持血糖恆定。

所以，過重或肥胖的朋友們，是不是該考慮一下減掉身藏不露的鮪魚肚了呢?從預防勝於治療的角度對症下藥，試著改變由生活中「吃」的習慣，再加上「動」的培養，我相信你一定很快就能發現身體起了些微的變化。倘若家人們本身有減重需求但又不知該從何下手，建議您可以利用具有設立營養師及有氧運動講師的減重班，讓您不僅是學習新知，更是享受健康！

其他詳情資訊請電洽:03-462-9292 轉 28857 營養室