

衛生福利部國民健康署委託計畫

113-114年社區營養推廣中心輔導計畫

— 代謝症候群飲食營養系列簡報 —

「代謝症候群綜論」

製作團隊：
王培竹營養師、戴暉庭營養師
及金惠民副教授等人



衛生福利部
國民健康署

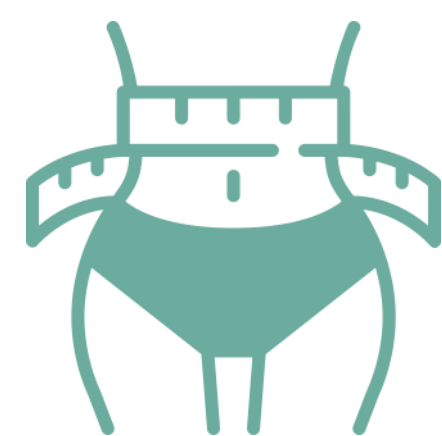


國民健康署 © 版權所有請勿任意轉載作商業用途
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

想想看，您有以下症狀嗎？



這些數值我從沒測過



腰圍

女 ≥ 80 cm
男 ≥ 90 cm

符合+1分



血壓

收縮壓 ≥ 130 mmHg
或
舒張壓 ≥ 85 mmHg

符合+1分



空腹血糖

≥ 100 mg/dL

符合+1分



三酸甘油酯

≥ 150 mg/dL

符合+1分



高密度
脂蛋白膽固醇

女 < 50 mg/dL
男 < 40 mg/dL

符合+1分



< 3 分

恭喜你屬於低風險族群

3分

≥ 3 分

表示你已經有**代謝症候群**！



什麼是代謝症候群？

備註：

- 三高：血壓高、血糖高、血脂高
- 二害：腰圍過粗、好的膽固醇不足

⚠ 代謝症候群係指一群**心血管危險因子**（**三高 + 二害**）**聚集**之綜合症狀

1 腰圍 (腹部肥胖)

男性 ≥ 90 cm
女性 ≥ 80 cm

2 血壓

收縮壓 ≥ 130 mmHg
舒張壓 ≥ 85 mmHg

3 空腹血糖

≥ 100 mg/dL

4 三酸甘油酯

≥ 150 mg/dL

5 高密度脂蛋白膽固醇

男性 < 40 mg/dL
女性 < 50 mg/dL

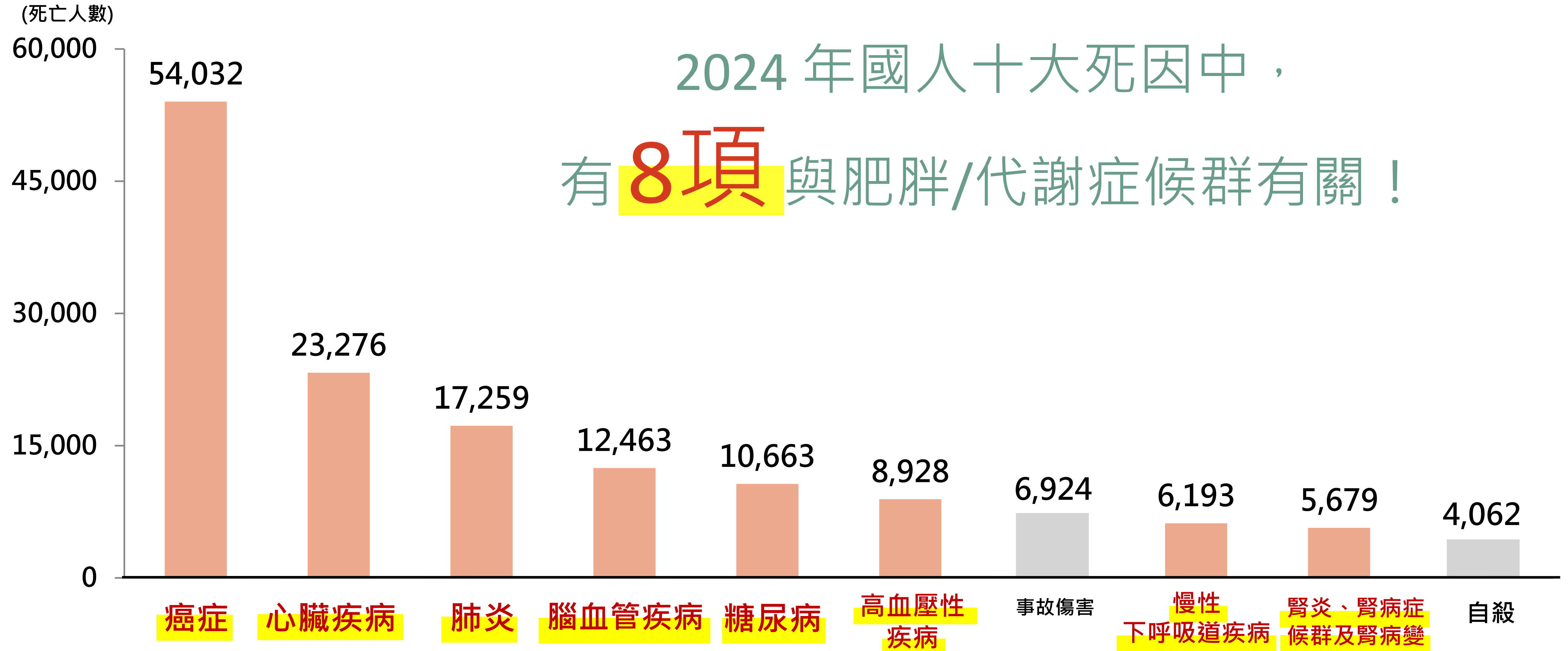
5項因子中符合
 ≥ 3 項 (分)



代謝症候群



肥胖/代謝症候群與十大死因





小心代謝症候群!

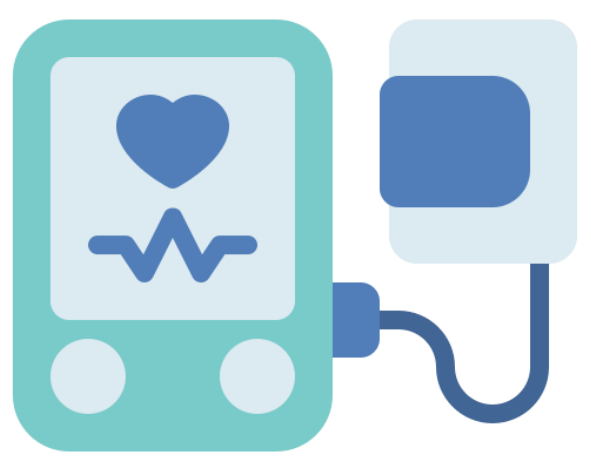
! 代謝症候群是**糖尿病**、**心血管疾病**的前身

▶ 有代謝症候群的人未來得到以下疾病的風險高於常人：



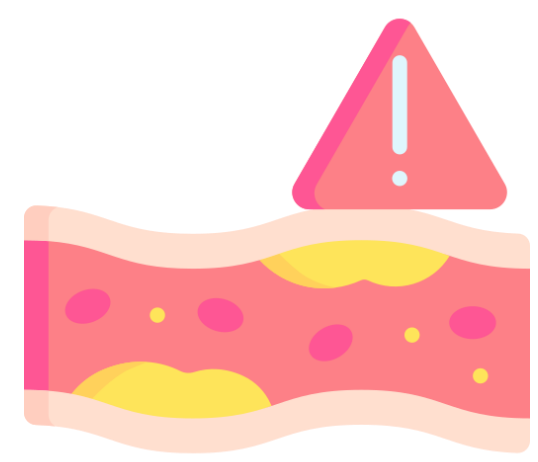
糖尿病

6倍



高血壓

4倍



高血脂

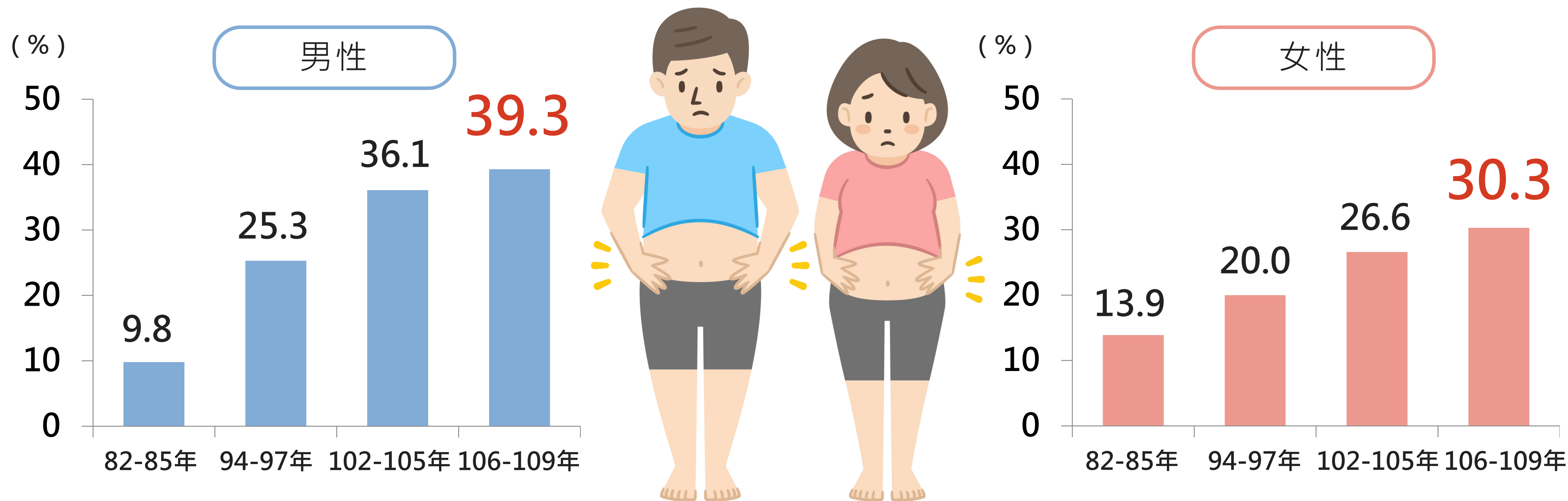
3倍



心臟病及腦中風

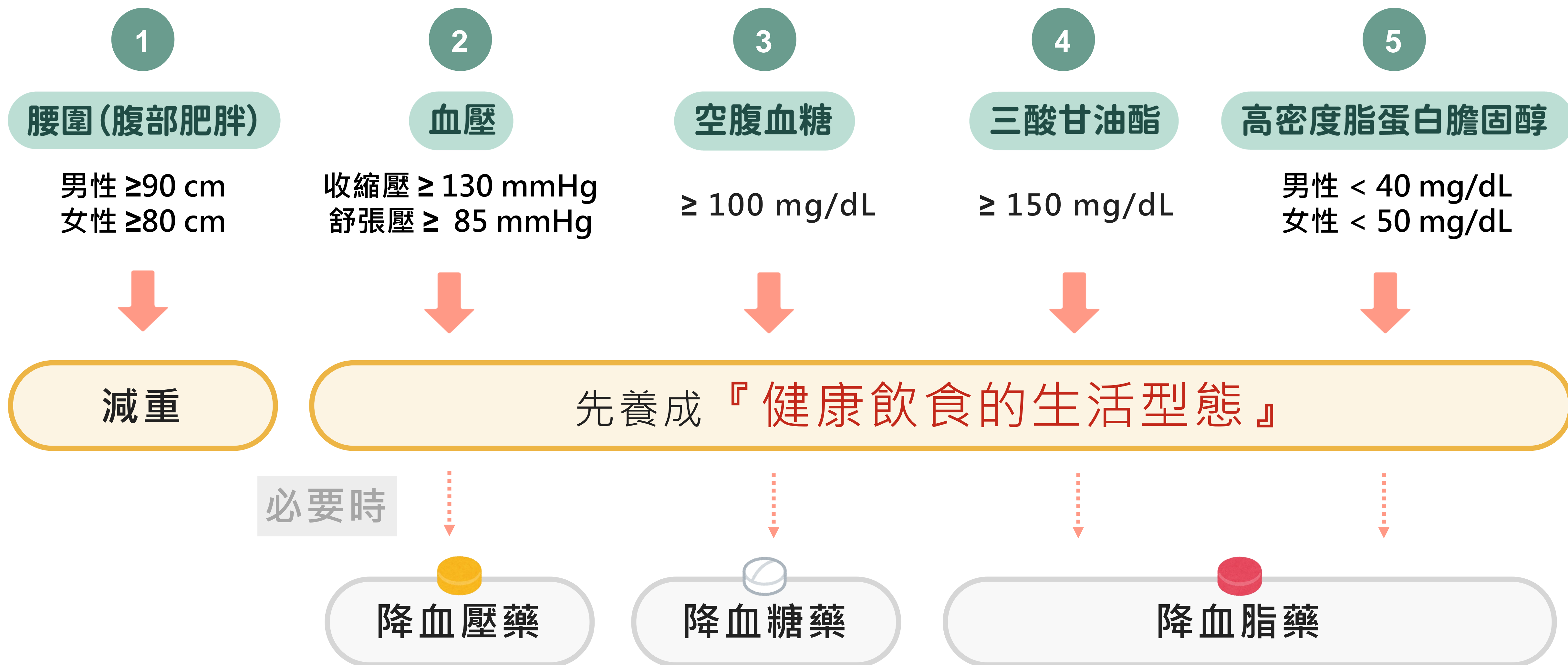
2倍

代謝症候群盛行率



民國82-85年、94-97年、102-105年及106-109年之19歲以上成人代謝症候群盛行率

代謝症候群可預防也可治療



預防代謝症候群-五大絕招要做到

1 聰明選
健康吃



2 做檢查
早發現



3 站起來
動30



4 壓力去
活力來



5 不吸菸
少喝酒

