

代謝綜合症 “三高”

Victoria Buxton-Pacheco MS, RD





什麼是三高？

- 高血糖症
- 高膽固醇症
- 高血壓症
- 也稱為“新陳代謝症候群”



什麼是代謝症候群？

- 多種風險因素的綜合
- 超出範圍的實驗室數值組合
- 可能引發慢性疾病的“食譜”
 - 糖尿病
 - 心臟疾病
 - 腎臟疾病



如何判斷自己是否罹患代謝症候群？

- 您知道您的實驗室數值是什麼嗎？
- 我們該如何解讀實驗室數據？
- 我們能夠進行哪些改變？



AIC

- AIC評估什麼？
 - 紅血球更新率
- 什麼是AIC在糖尿病和糖尿病前期的適用性？

AIC%	
非糖尿病病患	5.2–5.4
糖尿病前期狀態	5.5–5.9
糖尿病病患	6.0或更高



血糖值

- 血糖上升
- 什麼是糖尿病前期？
 - 你是否會是「輕度糖尿病」呢？

血糖	空腹血糖
非糖尿病病患	70–99
糖尿病前期狀態	100–125
糖尿病病患	126+



膽固醇水平

- 我們自身合成膽固醇
 - 由肝臟生成
- 來自食物的膽固醇含量
 - 哪些食物含有膽固醇呢？

最佳	200以下
心臟健康	170以下
糖尿病病患	170以下

低密度脂蛋白質

- 「低」密度脂蛋白膽固醇
 - 將脂肪累積到動脈
- 食物中的低密度脂蛋白質
 - 飽和脂肪酸
 - 氫化脂肪酸

最佳	100以下
心臟健康	70以下
糖尿病病患	70以下

高密度脂蛋白質

- 「良好」膽固醇
 - 去除動脈中的脂肪
- 高密度脂蛋白質
 - 我們該如何提升HDL?
 - 有我可以食用的食物嗎?

最佳	65以上
男士	45以上
女性	55以上



血壓值

- 這些數字代表什麼意義？
 - 舒張壓力
 - 收縮壓力
- 我該如何降低血壓呢？
 - 降低飲食中的鈉含量
 - 每天1500至2000毫克

最佳	120/80
第一階段	130–139/80–89
第二階段	140/90

什麼是炎症？

- 炎症
 - 身體的內部還是外部？
 - 身體內部發生了哪些變化？
 - 可能導致發炎反應的因素。



體外發炎

- 發生損傷
- 急性期蛋白開始發揮其功能
- 凝血因子
- 發紅、腫脹



體內發炎

- 心臟疾病
- 動脈粥樣硬化（動脈內形成斑塊）
- 身體無法識別斑塊
- 引起慢性炎症



發炎性疾病

- 克隆病和潰瘍性結腸炎
- 心臟疾病
- 高血壓症
- 腸易激綜合症
- 多發性硬化症
- 肥胖症
- 牛皮癬症
- 類風濕性關節炎



測量發炎

- 我應該檢查我的炎症程度嗎？
- 我的醫生會檢查是否存在發炎嗎？
- 哪些實驗室指標可以用來評估發炎？
 - C反應蛋白（C-reactive protein, CRP）
 - 紅血球沉降率（ESR）



什麼是抗發炎的食物？

- 有限的食物
 - 高糖飲食習慣
 - 加工肉品
 - 加工乳酪製品
 - 含糖飲品
 - 油炸食品類



飲食與發炎

- 微生物群
 - 這與免疫系統的關聯是什麼？
- 益生元與益生菌食品
 - 纖維與益生菌補充劑
- 維他命和礦物質
 - 他們可以提供幫助嗎？
- 草藥營養補充劑
 - 研究受限
 - 大蒜、茶多酚、紫錐花



發炎與壓力

- 壓力管理的方法
 - 每個人應對壓力的方式各有不同
 - 培養一項興趣
 - 散步
 - 靜坐或祈禱
 - 呼吸訓練



有哪些優點？

- 清潔肌膚
- 減輕肌肉或關節不適
- 減輕關節腫脹
- 減少頭痛
- 提升腸胃道功能
- 更優質的睡眠
- 降低焦慮



有哪些好處？

- 降低血壓值
- 減輕腹脹
- 更多的能量



減少壓力

- 食用一些黑巧克力
 - 黑巧克力和牛奶巧克力
 - 抗氧化物質
 - 減少壓力
 - 降低血壓值



鍛煉

- 鍛煉
- 有氧運動與力量訓練
- 促進心理健康
- 更優質的睡眠
- 壓力管理



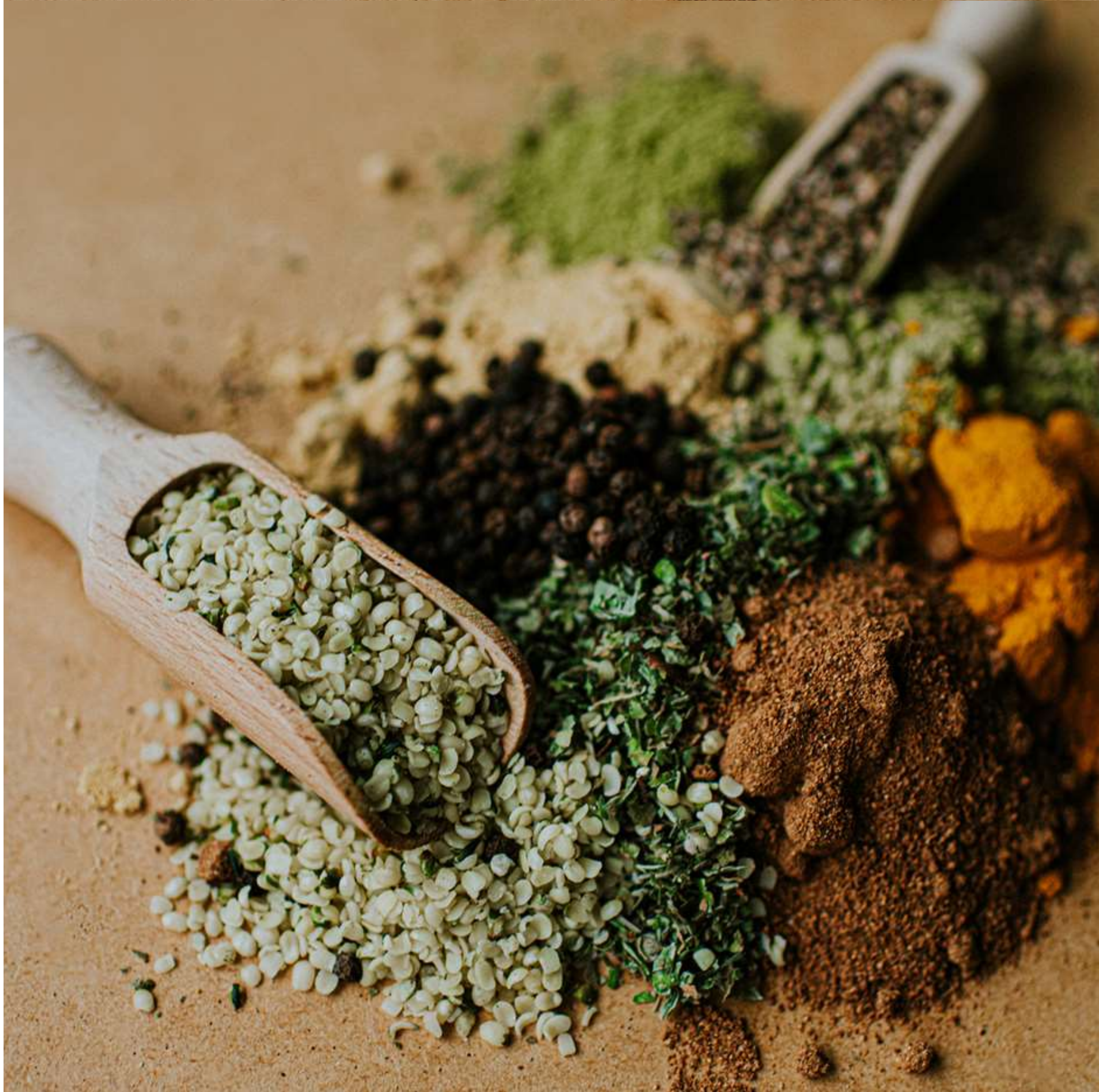
地中海飲食法

- 什麼是地中海飲食法？
- 每月1-2次的紅肉和甜食
- 雞肉、魚類、植物性蛋白
- 水果與蔬菜
- 橄欖油
- 酪梨與堅果
- 適量的紅酒



香料

- 抗炎香料
- 薑黃粉
- 薑
- 大蒜
- 肉桂



更多資訊

- 健康食譜可在下面網站下載：
Eatingwell.com
- 地中海綜合症講義可在下面鏈接下載：
<http://healthbydesign.com/wp-content/uploads/Mediterranean-Diet.pdf>



問題？

