

隨著人們飲食結構與生存環境的改善，患有高血壓、高血脂、高血糖的「三高」病症人群也呈逐年上升的趨勢，一旦綜合了血壓高、血脂高、血糖高或腹部肥胖等，就容易引發「代謝症候群」。值得重視的是，「三高」人群逐漸年輕化，高血壓、高血脂、高血糖症的致病過程其實是非常緩慢的，特別是高血脂，在前期往往沒有十分明顯的症狀，不能及時被發現，所以一旦症狀爆發大多是急危症，更甚者會有生命危險。因此，「三高」被稱為「人類無聲的殺手」，「三高」的發病率不斷上升與人們的日常生活是有很大的關係的，精神壓力大、生活無規律、飲食結構不健康、體力活動較少以及吸煙、飲酒等造成，其中飲食的影響至關重要。所以要正確認識和瞭解「三高」，並進一步預防三高，最好的方法是採取正確的飲食、養成良好的生活習慣。

### 【三高判定】

※血壓上升：收縮壓高於130 毫米汞柱；舒張壓高於 85 毫米汞柱。

※空腹血糖值上升：空腹血糖高於 100 mg/dl。

※三酸甘油酯上升：三酸甘油酯高於 150 mg/dl。

### 【腰圍八、九十~健康常維持】

- 男生腰圍不超過 90 公分
- 女生腰圍不超過 80 公分
- 可以預防三高(高血糖、高血壓、高血脂)

### 【預防三高~五撇步】

#### ◆ 第一步—健康飲食

- ✚ 多吃不同種類的蔬菜、水果，每天至少要吃一碗半蔬菜、兩份水果。
- ✚ 控制飲食整體的總熱量。飲食儘量少鹽、少油、少甜。避免加工和油炸的食物。
- ✚ 肉類儘量選擇白肉和魚肉，少一點紅肉。每餐只吃七八分飽，注意營養均衡。
- ✚ 三餐定食定量，不吃宵夜。除了飽和脂肪外，反式脂肪酸也是健康殺手，少吃精緻油製品。
- ✚ 多吃苦瓜、紅麴、綠藻、大豆蛋白和甘草等，可以活化人體的PPAR，改善代謝症候群。
- ✚ 鎂可以減少代謝症候群的風險，多吃杏仁、腰果、大豆、菠菜等。
- ✚ 多吃全穀類食物，全穀類食物攝取足夠者之BMI與腰臀圍會比較低(肥胖指標)；並且血清中膽固醇、低密度脂蛋白及空腹胰島素值也會較低，可預防第二型糖尿病及心血管疾病的發生。
- ✚ 避免酒精飲料及含糖飲料，尤其是肥胖、高三酸甘油酯及尿酸過高者更應避免飲用。

#### ◆ 第二步—維持運動

- ✚ 每日必需做中等強度運動策略，例如每天快走30分鐘，可大幅改善及避免罹患三高。
- ✚ 運動時間至少持續30分鐘以上，每天有30~60分鐘的體能活動或運動。
- ✚ 增加肌力、肌耐力，增進心肺適能，可以明顯降低代謝性症候群的發生。每天可利用看電視的時間，做腹部緊實運動，即能瘦身又可以訓練肌耐力。
- ✚ 運動前先做熱身運動和緩和運動，切莫因心急而導致不必要的運動傷害。



#### ◆ 第三步—體重控制

- ✚ 維持體重、身體質量指數、體脂肪率和腹圍、腰臀圍的比例，都在理想的範圍內。
- ✚ 運動與飲食控制是減重首要方法。
- ✚ 要養成每餐定時定量，多食用低熱量的食物來增加飽足感，避免攝取過多熱量。
- ✚ 可以用含極低熱量食物，例如蕃茄、黃瓜等來滿足飽腹感。

#### ◆ 第四步—糾正習慣

- ✚ 預防或控制三高沒有特別的捷徑，專家一致認為「養成良好的健康習慣」。
- ✚ 戒菸：抽菸導致體內HDL降低，增加血管硬化危險；戒菸能降低三高及心血管疾病的風險。
- ✚ 戒檳榔：《美國臨床營養雜誌》發表：檳榔可引發代謝症候群、第二型糖尿病、肥胖、高血脂症等疾病。
- ✚ 降低壓力：壓力和體重、食慾、基礎代謝率等有相當程度的關連。
- ✚ 不酗酒、不熬夜、不做低頭族、不久坐。

#### ◆ 第五步—定期檢測

預防三高除了從健康改善做起，更重要是要經常關心三高指標；定期做腰圍、血壓、三酸甘油酯、高密度膽固醇及血糖檢測。專家提醒，若身體出現其中一個指標，也應提高警覺注意其他指標的狀況，並及時加入健康促進行列。

### 【實踐3D健康生活，預防三高】

D=Do，代表每天做到3件事：

3D 意義	健康人的 3D	三高患者的 3D
<u>Do</u> Control	勤控制腰圍、血壓、血糖與血脂	減輕體重
<u>Do</u> Healthy Diet	選擇健康的飲食 奶類 1.5-2 杯 蔬菜類 3-5 碟 水果類 2-4 份 五穀根莖類 1.5-4 碗 豆蛋魚肉類 3-8 份 油脂類 3-7 茶匙	遵從健康飲食原則： 1. 減少飽和脂肪、膽固醇、反式脂肪酸。 2. 增加植物固醇、水溶性膳食纖維、深海魚油、水果、蔬菜、豆類(尤其是大豆蛋白)、全穀物、果仁。 3. 食用苦瓜、綠藻、甘草、紅麴等經研究證實可調節三高之素材。
<u>Do</u> Exercise	維持動態生活與運動習慣	每天至少 30 分鐘的中度運動

參考資料：行政院衛福部健康醫療網、千禧之愛基金會、i-Care 健康促進服務網

