

代謝症候群與日常飲食

從 211 餐盤 開始守護健康

臺南市政府衛生局 國民健康科
陳怡靜 營養師

認識代謝症候群：隱形的健康警訊

代謝症候群是一組健康風險因子的集合，包含腰圍過粗、血壓偏高、血糖偏高、三酸甘油酯偏高及高密度脂蛋白膽固醇偏低等5項危險因子，若符合其中三項，即屬代謝症候群。代謝症候群與糖尿病、腦血管疾病及心臟病等慢性疾病息息相關。且5項危險因子也都和飲食有著密切的相關性，所以如何吃得營養又健康就相當重要。

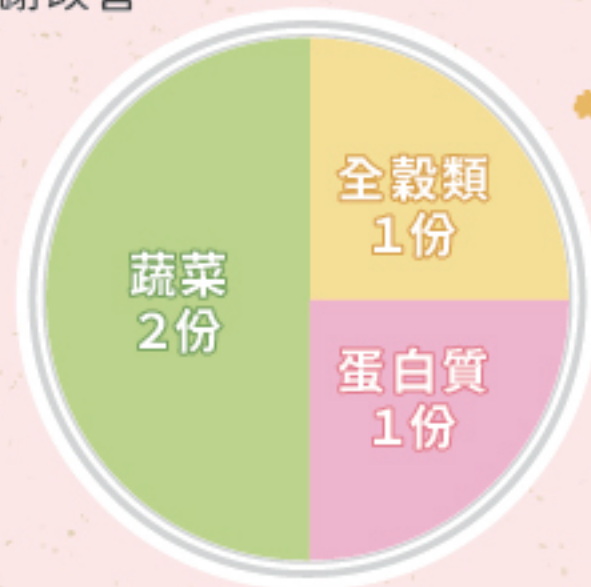
飲食調整原則：落實減糖、減鹽、高纖、好油

預防與改善代謝症候群，飲食控制是相當重要的一部分。建議遵循「減糖、減鹽、高纖、好油」原則減少含糖飲料、甜點與精製糖的攝取，以降低血糖與體脂肪堆積風險。在主食選擇上，可用糙米、全麥麵包、地瓜等全穀雜糧取代白米白麵，增加膳食纖維，有助於穩定血糖與促進腸道健康。此外，每日攝取足夠蔬菜與水果，並注意烹調方式以清蒸、水煮、燉煮為主，能有效降低熱量攝取，同時肉品儘量挑選瘦肉部位，烹調減少油炸、油煎並採用減油的方式

，以避免油脂及熱量攝取過量，達到健康飲食的目標。

211餐盤應用：簡單掌握均衡比例

「211餐盤」是一種簡單且實用的健康飲食模式，適合日常生活中落實。其原則為每餐將餐盤分為四等份，其中一半為蔬菜，四分之一為優質蛋白質，另外四分之一為全穀雜糧。蔬菜建議多選擇深色蔬菜，如青花菜、菠菜、胡蘿蔔等，以增加維生素、礦物質及植化素攝取；蛋白質來源則可選擇豆腐、豆干、魚類、雞胸肉或瘦肉，減少紅肉與加工肉品；全穀雜糧則優先選擇全穀及未精製雜糧，如糙米、燕麥或地瓜。透過「211餐盤」，不僅能自然降低油脂與熱量攝取，也能提升飽足感，有助於體重控制與代謝改善。



健康生活加乘：飲食與運動雙管齊下

除了飲食調整外，良好的生活型態同樣不可或缺。建議成人每週至少進行150分鐘中等強度運動，如快走、騎腳踏車或游泳，有助於提升心肺功能與改善胰島素敏感性。同時，維持規律作息、避免熬夜及過度壓力，也能降低代謝異常風險。此外，定期健康檢查可及早發現異常指標，及時介入改善。代謝症候群並非無法逆轉，只要從日常飲食著手，搭配規律運動與良好生活習慣，逐步建立健康模式，就能有效遠離慢性疾病，守護長期健康。



褲頭變緊嗎？
小心代謝症候群!!

5項指標符合任3項就是代謝症候群

- 腰圍過粗 (Waist)
- 血壓偏高 (Blood Pressure)
- 空腹血糖偏高 (Fasting Blood Sugar)
- 血脂偏高 (Lipids)
- 好的膽固醇不足 (Good Cholesterol)

檢吃動 健康生活小撇步 逆轉代謝症候群有門路

定期檢查 吃得健康 記得運動

定期健康檢查 定期健康檢查 定期健康檢查

定期健康檢查 定期健康檢查 定期健康檢查

定期健康檢查 定期健康檢查 定期健康檢查