

代謝症候群的危機

近年來，台灣民眾代謝症候群的盛行率，男性從 13% 升高到 25%；女性則從 26% 升高到 31%，甚至學童的代謝症候群盛行比率也由 3% 躍升到 8%，增加一倍以上。醫師提醒，除了癌症外，所有的慢性病都與代謝症候群有關，民眾應注意避免腹部肥胖及體重過重，預防代謝症候群。

代謝症候群已經是推倒國人健康的最大一塊骨牌，根據統計，國內代謝症候群人口約有 500 萬人，是罹患心血管疾病、癌症的高危險族群，去年平均每 13 分 58 秒有一人死於代謝症候群相關疾病，奪走近 5 萬人的生命，且已有三高任一問題者，另二高指數更有 4 成機率會超過標準值。所謂代謝症候群就是「三高一胖」，也就是高血壓、高血糖、高血脂、腹部肥胖，男性腰圍超過 90 公分、女性腰圍超過 80 公分就算過胖，腹部肥胖更是罹患心血管疾病、動脈粥狀硬化、高血壓、糖尿病、高血脂症和腎臟病的高危險群因子。衛生局呼籲民眾經常量腰圍、天天做「瘦腰」運動，是遠離代謝症候群的不二法門。瑞典研究也發現，**每天多坐 1 小時看電視，高血壓等代謝症候群風險就增加 26%，要運動 30 分鐘才能抵銷久坐 1 小時增加的風險**，民眾每坐 50 分鐘就應該起身休息活動 10 分鐘，伸展筋骨。

防三高癌症 研究：深色味濃蔬果混吃最有效

解決高血脂、高血糖、高血壓的問題，吃對食物，效果一樣好！國家衛生研究院和台中榮總臨床試驗發現，多吃苦瓜、紅麴、綠藻、大蒜、核果類等深顏色、味道濃蔬果，可以活化人體內的 PPAR 因子，降低發炎、調節血糖，人體證實可有效改善人體膽固醇、三酸甘油酯指數，預防代謝症狀群甚至後續誘發癌症風險。研究團隊 2009 年，進一步針對台中榮總 100 多名代謝症狀群受試者，給予苦瓜、紅麴、綠藻、大豆蛋白和甘草的複方多效五合一健康食品，每天吃一次，一次三錠，結果發現，2 周後膽固醇可降 5% 到 10%，一個月後降幅更高達 15%。研究成果今年初也已刊登在國際期刊 Nutrition Research 上。

遠離三高大家都健康