

第七課 代謝綜合症 2 — 飲食預防和管理

講者：黃美玲 博士

飲食管理

飲食管理是改善代謝綜合症的第一法門。不良飲食習慣的後果包括：

- 暴飲暴食，吃太多，導致體重超標，易患糖尿病，高血壓及引起嚴重的併發症；
- 愛吃肥肉、油炸食物、豬內臟(肚、腸、肝等)，會引起高血脂、冠心病和中風；
- 飲食缺乏纖維素，不愛吃蔬菜水果，容易導致便秘、痔瘡，甚至結腸癌。

代謝綜合症患者要「少量多餐」。少量即少吃一點，每一頓飯只吃七分飽。採用「低鹽、低脂肪、低熱量、高纖維素」的飲食原則，可減輕體重，逆轉「三高」。

- 減少吃鹽
注意隱形鈉（鹽），如：醬油、味精、蘸醬及加工醃製食品。吃鹽多，患高血壓的機會就高。世界衛生組織推薦每天每人應該最多吃 6 克鹽，約 1 個啤酒瓶蓋。
- 減少脂肪
特別是動物脂肪，拒絕進食油炸食物，肥肉，動物油及內臟。攝取過多飽和脂肪酸，容易血脂高，加快動脈粥樣硬化的進程，最終導致心絞痛、心肌梗塞和中風等嚴重心血管疾病。
- 減少糖分
甜食等含糖豐富的食物不利於血糖的控制，會降低身體對胰島素的敏感，容易導致糖尿病。所以日常應該避免或減少進食各種糖，蛋糕點心等，或含糖高的飲料。
- 多吃纖維素含量豐富的食物
纖維素可以降低血液膽固醇水平，減少高血脂、冠心病、中風等發病的機會。其次，纖維素可以促進腸道蠕動，幫助消化，減少便秘。含纖維素豐富的食物亦容易引起飽腹感，減少其他食物的攝取，有利於減肥。所以日常飲食中應該多吃蔬菜、水果、麥片、雜糧、粗糧、番薯等。

健康飲食小貼士

- 一定要吃早餐。早餐可提高一天的基礎代謝率，有助減肥；
- 吃飯之前，先喝一點粥、稀飯或湯，可增加飽腹感；
- 細嚼慢嚥。我們的大腦要至少經過 20 分鐘的咀嚼，才會發出吃飽的信號；
- 每頓只吃七分飽。如感到飢餓可在半上午和半下午加餐，但晚飯後不要加餐；
- 酒的熱量很高，如果吃飯時喝酒，請減少飯量。