



資料來源:食品衛生藥物管理局
學務處衛生保健組/兼任營養師黃惠玲整理

102年11月18日

超甜的黃金比例的飲料，有報導指出喝下一杯相當吃了20來顆的方糖；另更有研究指出，攝取過多精緻碳水化合物可能會增加代謝症候群等危險因子及產生相關疾病；在動物模式已證實飲食中大量攝取果糖與代謝症候群相關的併發症有關。

什麼是代謝症候群?廣義來說是指同時出現在同一個人身上的症狀，某些症狀會導致糖尿病發生及增加心血管疾病的風險，認為是危險加強者(risk enhancer)；隨著物質生活的豐裕及壽命的延長，代謝症候群在全球有急速增加的趨勢。

代謝症候群判定標準如下，五項組成因子，符合三項(含)以上者即可判定：

- (1)腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ 。
- (2)血壓偏高：SBP ≥ 130 或DBP $\geq 85\text{mmHg}$ 或使用藥物
- (3)空腹血糖偏高：AC $\geq 100\text{mg/dL}$ 或使用藥物
- (4)三酸甘油酯偏高：TG $\geq 150\text{mg/dL}$
- (5)高密度脂蛋白膽固醇過低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ ，女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。

然而代謝症候群的形成機制並未完全釐清，在臨床上，代謝症候群重要的症狀是會干擾葡萄糖耐受性，體內葡萄糖代謝主要是受到胰島素的調控，假如胰島素分泌受到損害，會傾向血糖升高，像是高血糖可能會導致糖尿病的發生。

在台灣根據衛生署委託中研院進行 1993-1996 年及 2005-2008 年 18 歲以上國人營養健康調查資料顯示，代謝症候群盛行率，男性從 13% 上升到 25%，女性則從 26% 跳到 31%，學童的盛行率從 3% 躍升到 8%，顯示有慢慢升高的趨勢。回顧國人十大死因分析，除了癌症以外，所有慢性病都與代謝症候群有關。

其實代謝症候群是一種”病前”的症候群，應及早介入，以預防疾病發生；因此，預防代謝症候群，首要就是要避免腹部肥胖及體重過重；所以為了避免造成身體的負擔，建議應減少攝取含有果糖的飲料。