

胖叔叔的 鮪魚肚

文 / 新陳代謝科

糖尿病衛教中心

護理師

黃琪豫

相信很多人都吃過鮪魚生魚片，肥美香甜，令人回味無窮。肉要好吃就得肥瘦適中，所以富含脂肪的鮪魚肚，是鮪魚身上最極品的部位。但是，如果肥滋滋的鮪魚肚長在自己身上，那可就不妙囉！

在當前的社會環境，人們常常不知不覺地吃下過多高熱量、高油脂、高鈉和高膽固醇的食物，導致體重上升，血脂及膽固醇大量增加，進而誘發心血管疾病。病人因為肚子太大，連穿脫鞋襪都很難自理，需要家人代勞的鏡頭，在新陳代謝科門診屢見不鮮。

鮪魚肚通常出現在40歲以上的男性，也就是所謂的中年發福，主要原因是這個年齡層正處於努力工作，為事業打拚之際，經常性的外食、應酬、熬夜、三餐不正常，再加上運動量減少，體重自然有增無減。況且，25歲之後，人體的基礎代謝率逐漸下降，消耗的熱量無法再與吃進的熱量相抵銷，稍不注意就會變成未老先衰，身材走樣的「胖叔叔」。所以，當你發現褲子愈買愈大號，皮帶扣也一格格往外移的時候，就得開始小心了！

腰圍中廣潛藏冠心病危機

「鮪魚肚」即腹部肥胖，囤積在內臟周圍的腹內脂肪，是形成心血管疾病潛在危機的重要關鍵。過量的腹內脂肪組織會分泌造成發炎的因素，使血管硬化導致高血壓，同時釋放游離型脂肪酸，好膽固醇（高密度膽固醇）下降，壞膽固醇（低密度膽固醇）升高，身體對胰島素的阻抗性也會增加，因而影響血糖代謝，提高罹患第二型糖尿病的機會。

國外醫學期刊指出，腰圍是促成冠心病最大的危險因子，其危害性遠遠大於身體質量指數（BMI）或其他原因。研究中更發現，腰圍超過86.3公分者，罹患冠心病的相對危險性比腰圍超過69.8公分者高，出近2.5倍；腰圍過粗者可能猝死的預測機率更比正常者多出4倍。不僅如此，腰圍超過96.3公分者，罹患糖尿病的可能性比腰圍小於71公分者，高出整整10倍。由此顯示，腰圍大小與罹患心血管代謝疾病的風險成正比。

代謝症候群是糖尿病、心血管疾病及中風的警訊，而判定代謝症候群的5項危險因子，包括腹部肥胖、血壓、空腹血糖值、高密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油酯。腹部肥胖與否要以腰圍為準，男性超過90公分、女性超過80公分，即屬高危險群。正確測量腰圍的方法是以肋骨下緣、骨盆恥骨上緣的中間點，環繞一圈來計算。許多民眾以肚臍為中間點測量，這是錯誤的，兩者差距可能多達10餘公分。

多吃少動易使肚子坐大

根據國民健康局2002年針對20至79歲民眾的三高（高血壓、高血糖、高血脂）調查推估，國內約有290萬人出現代謝症候群，除了已有糖尿病、心血管疾病等慢性病患者必須服藥治療外，尚未出現病灶的高危險群

應趕快從改變日常生活與飲食型態做起，以免日後懊悔莫及。

通常，人們因工作忙碌或壓力過大，不自覺地加快吃飯速度，大腦中樞無法即時傳送已吃飽的指令，進而吃得過量，其他如不規律的作息、熬夜又吃消夜、懶得運動等等，都是造就鮪魚肚的主因。

因此，建議你從日常飲食著手，多喝水，注重營養均衡，飲食掌握低油、低糖、低鹽等原則，烹調盡量避免太過繁複，並且減少油煎、炸、炒、糖醋、紅燒等作法，改採蒸、煮、滷、烤、白斬、水煮等方式來取代。此外，吃肉要去皮，不吃肥肉，少吃動物油脂、內臟、中式小點心與西式精緻糕點，盡量不要喝酒及飲料。消夜與應酬更是致胖之源，避之為宜。

在飲食方面，最理想的是高纖維類食物，諸如綠色蔬菜、根莖類蔬菜、各種菇類或洋菜凍、蒟蒻、無糖愛玉凍、無糖仙草凍等，不僅熱量低，也容易有飽足感。常喝不加糖的山楂茶，則可去油消脂。

瘦腰縮腹運動簡單有效

規律運動有助於甩掉肥肉，由於男女骨盆結構不同，男性的脂肪容易累積在腰腹之間，形成腰圍大而臀圍小的中廣身材，因此建議男士們如果不想和鮪魚度長相廝守，平日就要多吃一些腹部和腰部運動：

腹部收縮運動

可強化腹部肌肉，對消化和促進排泄極有幫助。

腰部伸展運動

自然站立，雙手合掌向上舉，往天花板方向用力提高，使兩側腰線凹入，保持3秒鐘；再向左側彎，停留3秒鐘，回正；同法向右側彎。每回10次，1日3回。只要持之以恆，能美化腰線，減少贅肉堆積。

瘦腰縮腹操

雙手叉腰，經常有節奏地捏放按摩腰部脂肪，可以瘦腰。雙手按住腹部，由左右兩側，自內向外來回輕輕按摩，接著以雙手捏住腹部脂肪稍微用力搓揉，以不痛為原則，可以縮腹。

長時間坐辦公桌的人，切記採取良好坐姿，雙腳平放在地，腰部挺直靠在椅背上，使身體與大腿成90度，這個姿勢可以改善大腹便便。如果真的太過肥胖，不妨尋求醫師幫助，由醫師開給安全的減重藥物，適度控制體重，避免慢性病上身。🚫



常做腰部伸展運動可縮減贅肉，美化腰線。（黃琪豫提供）