



預防代謝症候群 高蛋白與高纖維 減重飲食的比較

文／健康檢查中心 營養師 吳素珍

代謝症候群是指會增加心臟血管疾病發生的危險因子，包括腹部肥胖、高血壓、血脂異常、血糖異常等。先前有研究顯示，要預防代謝症候群及糖尿病，高蛋白質飲食也許比傳統式飲食（低脂肪高醣類飲食）更為適合，但是在這些研究中，其飲食的醣類所占比例是否適當或蛋白質的量是否過多呢？基於此想法，Lisa A Te Morenga、Megan T Levers等人針對高蛋白及高纖維兩種低脂減重飲食進行研究，看看何種預防代謝症候群比較有效，論文刊登於營養學期刊（Nutrition Journal）。

這個研究的對象是18-65歲體重過重或肥胖的87位女性，隨機分為2組，1組為高蛋白飲食組（蛋白質占30%、醣類占40%），另1組為高纖維飲食組（醣類占50%、纖維35公克／天、蛋白質占20%），為期8週，並將每日攝取的熱量降低為500-1000大卡以達減重目標（表1）

表1：高蛋白與高纖維飲食的每日建議攝取量
高蛋白飲食組

食物組別	份數／日
五穀根莖類 (1份含15公克醣)	3份
蛋豆魚肉類 (100公克／份) 換算國人攝取份數為	3份 9份
低脂肪乳品	2份
蔬菜類 (半碗1份)	5份
水果類	2份
油脂類	3份
酒精攝取	每週2份以下



高纖維飲食組

食物組別	份數 / 日
高纖維五穀根莖類 (包含纖維每日35公克)	6份
蛋魚肉類 / 豆類 (100公克 / 份) 換算國人攝取份數為	1份 / 1份 6份
低脂肪乳品	2份
蔬菜類 (半碗1份)	5份
水果類	2份
油脂類	3份
酒精攝取	每週2份以下

研究結果：

- 1.兩組飲食對於減重均有成效，高蛋白飲食組平均減少體重4.5公斤、總脂肪4公斤、腰圍5.4公分；高纖維飲食組平均減少體重3.3公斤、總體脂2.5公斤、腰圍4.7公分。
- 2.在降低總膽固醇、低密度膽固醇、三酸甘油脂、血糖及血壓成效方面，兩組相同。
- 3.高蛋白飲食對於降低體重、體脂肪及舒張壓的成效較高纖維飲食組佳。

結論：

對於體重過重及肥胖的女性，高蛋白減重飲食對於降低體重及體脂肪的效果，優於高纖維高醣減重飲食。

營養師的叮嚀

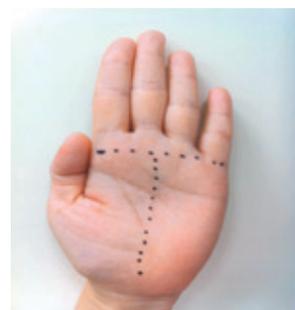
減重對於預防代謝症候群的成效不容置疑，雖然高蛋白質飲食組降低體重的效果較佳，但以「均衡營養」概念而言，仍希望三大營養素的比例能符合人體需求。

本篇研究中的高蛋白組飲食，其蛋白質占30%，有偏高傾向，長期這麼吃將造成腎臟很大的負擔，容易導致腎功能異常，還可能演變成慢性腎衰竭，亦有可能發生脫水、電解質不平衡等狀況，所以年紀較大或腎功能不好的人絕對不可使用這種方式減重。

每日飲食正常的3大營養素所占總熱量的比例應為醣類50-60%，蛋白質15-20%，脂肪30%以下（換算為每日飲食比例是以少油烹調，每日攝取3碗飯、4-6份蛋豆魚肉類、3碗青菜、2份水果）。蛋白質食物的選擇及烹調也很重要，盡量以瘦肉、魚類、豆製品為宜，每份熱量為55-75大卡，建議每餐以2份為宜。每份的算法如下：

1兩瘦肉（豬、牛、羊、雞、鴨）（圖1）= 1兩魚肉（不含魚骨重）= 草蝦2隻 = 蛋1個 = 豆漿（不加糖）240c.c. = 豆包1/2塊 = 板豆腐1塊 = 盒裝嫩豆腐1/2盒 = 五香黃豆乾2塊 = 大溪豆乾1/3塊 = 油豆腐2塊 = 干絲2湯匙 = 素雞1/2根 = 麵腸2/3根 = 類）= 肉鬆2湯匙（免洗湯匙）

蛋白質攝取過量容易造成腎臟負擔，也會引發高血脂、膽結石、高尿酸等疾病，所以每天適當的攝取蛋豆魚肉類、每日纖維



肉類每份大小：
1個中型手掌相當於3份肉

含量達25-35公克，熱量妥善控制，才是健康的減重飲食之道。☉

資料來源

Lisa A Te Morenga, Megan T Levers, et al. Comparison of high protein and high fiber weight-loss diets in women with risk factors for the metabolic syndrome a randomized trial. Nutrition Journal 2011