



# 「食」面埋伏 健康拉警報

2015-04-02 記者 洪詩宸 文

8+1 讚 0



媒體歷屆廣告

## 推薦文章

- 女權抬頭 婚姻非人生首選
- 家人。房間。朋友。疏離感
- 瀕臨絕種 僅存的石虎
- 「食」面埋伏 健康拉警報

## 總編輯的話 / 簡品心



本周為喀報第二一〇期，共有二十三篇稿件。本期媒材多元，共有新聞圖表七則、廣播二則、動畫三則、電視專題二則與文字九篇。

## 本期頭題王 / 鄭青青



我覺得自己是一個誠實的人，不刻意吹捧，不懂得藏拙，之後聽別人說，原來我很浮誇，不過當我把一百分的事情講成兩百分，請相信我是真心的。文字也是，即使無法行雲流水，也要奉行寫下忠於自己的文章腦袋慢速運...

## 本期疾速王 / 鄭青青



我覺得自己是一個誠實的人，不刻意吹捧，不懂得藏拙，之後聽別人說，原來我很浮誇，不過當我把一百分的事情講成兩百分，請相信我是真心的。文字也是，即使無法行雲流水，也要奉行寫下忠於自己的文章腦袋慢速運...

## 本期熱門排行

- 男女東方 不同詮釋 林燕婷 / 影評
- 瀕臨絕種 僅存的石虎 王彥琪 / 文化現象
- 吃飯這檔大事 糧食浪費 鄭青青 / 文化現象
- 臺灣動畫長片 票房求突破 侯怡安 / 文化現象
- 來自越南的那個人 黃苡齊 / 心情故事

# 「食」面埋伏

# 健康拉警報

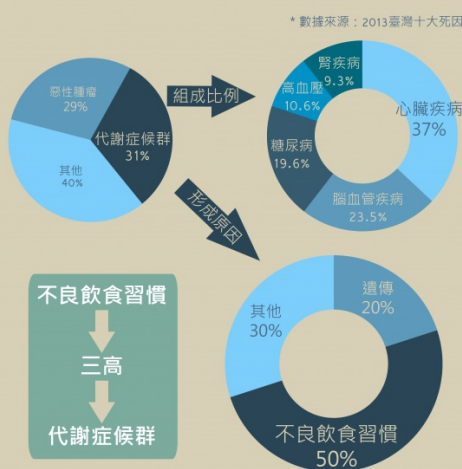


## 2013臺灣十大死亡原因

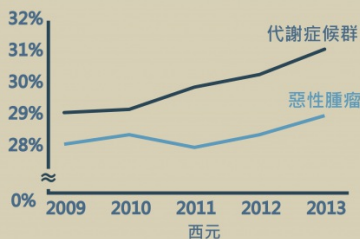
1	惡性腫瘤 連續32年
2	心臟疾病
3	腦血管疾病
4	糖尿病
5	肺炎
6	事故傷害
7	慢性下呼吸道疾病
8	高血壓性疾病
9	慢性肝病及肝硬化
10	腎炎、腎病症候群

\* 紅底屬代謝症候群相關死因

## 代謝症候群相關死因與形成原因



## 代謝症候群死因與惡性腫瘤走勢



## 2007臺灣慢性病盛行率



臺灣總人口數2300萬 × 罹患三高與代謝症候群比例67.5% = **1552.5萬**(人)

**盛行率**  
 盛行率 =  $\frac{\text{現有的患病人數}}{\text{族群人口數}}$

### 代謝症候群

代謝症候群是慢性疾病發生的警訊，包括腹部肥胖、高血糖、高血壓。

### 如何避免代謝症候群

- 每天1.5碗蔬菜、2份水果
- 選擇白肉和魚肉，少紅肉
- 遠離速食
- 用香草取代鹽
- 定期檢測
- 維持運動

資料來源：衛生福利部、全民健康基金會 i-Care、國立教育廣播電臺

臺灣近年來因代謝症候群死亡的人口越來越多。(圖片來源/洪詩宸製)

近年臺灣外食族比例日漸上升，已有七成國人屬於天天外食的「外食一族」，然而外食多半為高鹽、高油脂等不健康食物，若長期食用很可能會造成高血壓、高血脂、高血糖等代謝症候群。代謝症候群並非一種疾病，而是罹患慢性疾病的徵兆。雖然罹患代謝症候群的原因並非全為不良飲食習慣，但是其中僅有20%為遺傳因素，不良飲食習慣的因素占了50%。

根據衛生福利部最新的國人十大死因統計，二〇一三年臺灣十大死因中，雖然惡性腫瘤連續三十二年蟬聯榜首，但是十大死因中，卻有五項屬於代謝症候群演變的疾病，分別是心臟疾病、腦血

管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎疾病。

此外二〇〇七年衛生福利部所做的普查顯示，在當時已有**67.5%**的國人罹患三高（高血壓、高血脂、高血糖）與代謝症候群，約為一千五百五十二萬人，人數相當可觀。此外，在二〇〇九年至二〇一三年的十大死因中，若將該年代謝症候群所佔的死亡率相加，與第一名惡性腫瘤相比，會發現代謝症候群造成的死亡一直多於惡性腫瘤，且有逐年攀升的趨勢。

資料來源：衛生福利部、全民健康基金會、i-Care、國立教育廣播電臺



### 荒野社會 旅人的歸屬

電影【**荒野生存**】描述一段流浪傳奇，主角克里斯不滿於現狀的心靈，開啟他一場追尋生命體悟的旅程。

### 瀕臨絕種 僅存的石虎



石虎為臺灣僅存的野生貓科動物，又稱山貓、錢貓或豹貓，為臺灣一級保育類動物。



回應

選擇留言身分.....

Facebook 社群外掛元件

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2015 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0