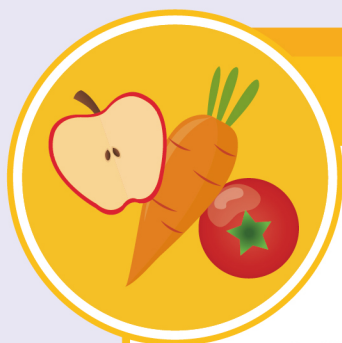


如何預防青少年的「三高」



1. 控制體重：

肥胖是三高的先鋒，肥胖的青少年在成年後，罹患各種心血管疾病及慢性疾病的機率也較體重正常者為高。所以**控制體重**常被視為預防三高的第一要務。



2. 飲食調整：

不正確的飲食習慣，導致身體攝入過量的熱量、脂肪、糖分及鹽分，引發各種健康問題。所以應少吃甜食跟油膩的食物，少喝含糖飲料；飲食清淡，**多吃蔬菜水果、多喝水**。



3. 增加身體活動：

在繁忙的課業壓力之下，靜態的活動占了青少年日常作息的大部分，所以青少年應該**多起來動一動**，運動對降低血糖、血壓、壞膽固醇，增加好膽固醇有很大幫助。

