

# 你有代謝症候群嗎？

✓ 5項  
出現 3項



腰圍

八九十

≥ 90 cm  
≥ 80 cm

高密度  
膽固醇

HDL-C ↓  
好的膽固醇過低  
< 40 mg/dL  
< 50 mg/dL

血糖

空腹血糖  
≥ 100 mg/dL



血壓

收縮壓  
≥ 130 mmHg  
或  
舒張壓  
≥ 85 mmHg



三酸  
甘油酯

≥ 150 mg/dL



⚠ 愛注意

## 愛聽話 代謝症候群



聰明選  
健康吃

- 4低 1高
- 均衡攝取  
六大類食物



站起來  
動 30

- 減少久坐
- 每週 5次  
1天至少運  
動 30分鐘



不吸菸  
少喝酒

- 作息正常
- 不吸菸
- 及早戒菸
- 節酒



壓力去  
活力來

- 紓壓放輕鬆
- 適當發洩情  
緒

遠離了

做檢查  
早發現

定期成人  
預防保健檢查



✓ 5招避三高  
預防代謝症候群



臺北市南港區健康服務中心 關心您 ❤