

代謝症候群

5項

出現3項要注意



腰圍粗

女生 ≥ 80 公分
(31.5吋)

男生 ≥ 90 公分
(35吋)



血糖高

空腹血糖值
 ≥ 100 mg/dl



血脂高

≥ 150 mg/dl

血壓高

130/85mmHg

HDL

高密度脂蛋白

男生 < 40 mg/dl
女生 < 50 mg/dl



「5絕招」遠離代謝症候群

第1招 3低1高飲食
低油、低糖、低鹽、高纖

第2招 天天運動30分鐘
快走、太極拳、外丹功、跳舞

第3招 不喝酒 不吸菸
戒菸專線：0800-636363
戒酒諮詢：05-3620650

第4招 心情放鬆休閒樂活
泡茶開講一答嘴鼓、下棋講古一唱山歌

第5招 定期做健康檢查
預防勝於治療、治療就有希望