

腰圍 8~10 健康百分百

男性腰圍

不超過**90**公分(35.5)

女性腰圍

不超過**80**公分(31.5)

可預防三高

高血糖

高血壓

高血脂

遠離代謝症候群



腰圍正確測量方式
(皮尺置放於虛線處)

肋骨下緣

腸骨上緣

衛生福利部國民健康署 南投縣政府衛生局 關心您 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應
圖片引用：衛生福利部國民健康署

廣告

每日飲食指南

全穀雜糧類

1.5-4碗

蔬菜類
3-5份

水果類
2-4份

豆魚
蛋肉類

3-8份

乳品類
(一杯240毫升)

1.5-2杯

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份

水

每日運動・控制體重・足夠好水

世界衛生組織建議：應少吃鹽、糖、精製五穀食物

衛生福利部國民健康署、南投縣政府衛生局關心您 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應
圖片引用：衛生福利部國民健康署

廣告