


# 你有**代謝症候群**嗎？

## 5中3 要注意！！

1. **三酸甘油酯  
(中性脂肪)**  
≥150mg/dl



2. **血壓**  
≥130mg/85mmhg




3. **空腹血糖**  
≥100mg/dl



4. **高密度脂蛋白  
(好的膽固醇)**  
男生<40mg/dl  
女生<50mg/dl



5. **腰圍**  
男生≥90cm (35英吋)  
女生≥80cm (31英吋)



代謝症候群  
未來得到「糖尿病」、「高血壓」  
「高血脂」、「心臟病及腦中風」的機率  
分別是健康民眾6.4.3.2倍