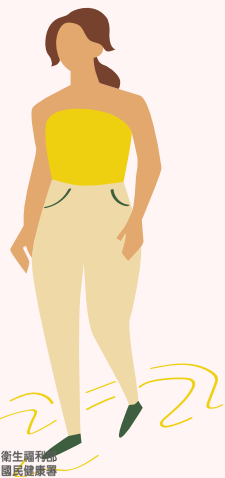



# 五絕招

## 預防代謝症候群

您有沒有血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、腰圍過粗、高密度膽固醇偏低等問題？小心代謝症候群！

只要有五『高』有三高以上，您未來罹患糖尿病機率將比一般人高 6 倍、高血壓高 4 倍、高血脂高 3 倍、心臟病及腦中風高 2 倍！！



資料來源：  
衛生福利部國民健康署  HPA 衛生福利部國民健康署

# 第一招

『聰明選，健康吃』

- 實行低糖、低油、低鹽。
- 高纖健康飲食。
- 選擇蒸、煮、滷、涼拌。
- 家畜去皮去肥肉。



# 第二招

## 站起來 動30

減少久坐  
一天至少運動**30**分鐘

例如：

慢跑

騎單車

上下樓梯

仰臥起坐

伸展操

瑜珈

打球

# 第三招

『不吸菸』  
『少喝酒』

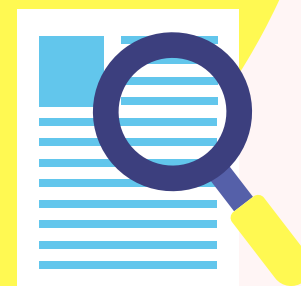
及早戒菸！  
洽詢免費戒菸專線**0800-636363**  
參加門診戒菸服務  
減少飲酒量  
打造健康人生



# 第四招

『壓力去』  
『活力來』

- 關心家人的情緒壓力
- 適時轉移焦慮、憂鬱
- 陪做運動、聊天、唱歌等
- 適當發洩情緒



『做檢查』  
『早發現』

國民健康署提供的**40歲**以上未滿**65歲**每**3年1次**或滿**65歲**以上**每年1次**的成人預防保健服務，進行代謝症候群篩檢，量血壓、腰圍、血糖等，及早發現疾病及早預防

# 第五招