

# 你量腰圍了嗎？ 不腰瘦 就夭壽



## • 什麼是代謝症候群？

這是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，往後可能罹患糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風等疾病。代謝症候群所引發的疾病已超越癌症帶來的死亡率！

## • 預防五要點



## 代謝症候群 5 中 3

以下五項症狀若有三項或以上者，即可判定為代謝症候群。

- 三酸甘油脂(中性脂肪)  
 $\geq 150\text{mg/dl}$

