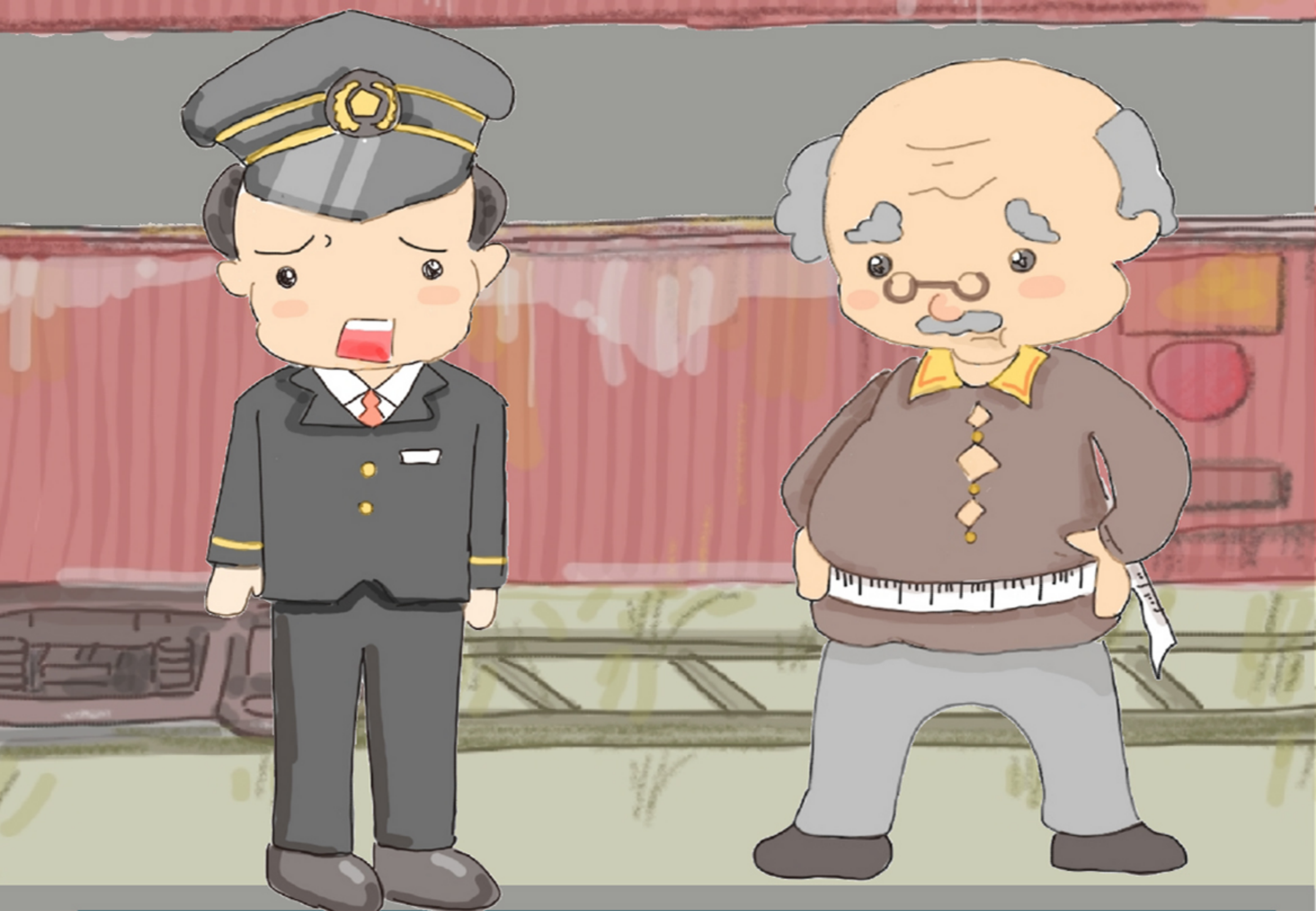


代謝症後群5大警戒指標

危險因子	異常值
圍過粗	男性腰圍 $\geq$ 90cm (35吋) 女性腰圍 $\geq$ 80cm (31吋)
血壓偏高	舒張壓 $\geq$ 85mmHg 收縮壓 $\geq$ 130mmHg
空腹血糖值偏高	$\geq$ 100mg/dl
三酸甘油脂偏高	$\geq$ 150mg/dl
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 $<$ 40mg/dl 女性 $<$ 50mg/dl

若三項或以上指標，既認定為代謝症後群;
有任一項者則為代謝症後群高危險群



對症下藥防三高，定期檢查沒煩惱，
體位腰圍要記好，規律運動不可少。

飲食定量好寶寶，低油低糖酒不拗，
保持快樂壓力消，美滿人生樂逍遙。

造成代謝症後群有四因

- 缺乏運動
- 肥胖
- 壓力造成內分泌失調
- 飲食不均
(低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒)

吃喝玩樂



天天五蔬果陪蛋白質，全穀雜糧為主，增纖維，
每天1堅果，不抽菸、少喝酒！



充足水分攝取，一天要喝2400~3000c.c.的白開水。



每週運動150分鐘：每天運動30分鐘，以會讓心跳稍微
加速的中強度運動為佳



保持快樂的心情，定期做健康檢查！

代謝症候群 聽看聽

