



遠離代謝症候群

高纖

1/3全穀類、五蔬果



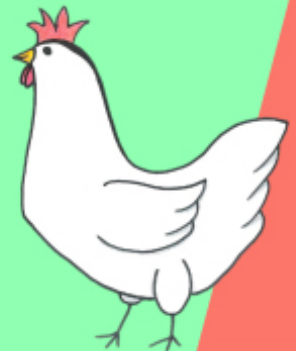
低糖

全糖飲改無糖飲



低油

多白肉、少紅肉



低鹽

少加工品及調味品



酒精

少飲酒



選好油

橄欖油、苦茶油



每週運動5天

每次30分鐘

