

三高防治888- 預防代謝症候群5個重點

依《三高防治888》內容整理

代謝症候群 = **三高+兩害**：血壓高、血糖高、血脂高、腰圍過粗、好的膽固醇不足；
5項中符合3項，就要提高警覺。

1 控制腰圍、維持體重

男腰圍 < 90公分，女腰圍 < 80公分。
健康減重以每週約0.5~1公斤為宜。



男腰圍
< 90公分

女腰圍
< 80公分



2 飲食四原則： 低油、低糖、低鹽、高纖

少喝含糖飲、少吃油炸與加工食物；
多選蔬菜、全穀、豆魚蛋肉奶。



蔬菜
高纖

豆魚蛋
肉奶

牛奶

全穀
雜糧

少吃這些食物



含糖飲

油炸食物

加工食物

3 規律運動：有氧+肌力

每週至少**150分鐘**中等強度有氧運動，
並搭配每週**2~3次**肌力訓練。



快走

騎腳踏車

肌力訓練

伸展運動

4 遠離壞習慣、少久坐

不抽菸、少喝酒、不要久坐，
壓力大時也要記得放鬆。



不抽菸



少喝酒



避免久坐
每30~60分鐘起身活動



深呼吸
放鬆心情
適時放鬆

5 定期量測、及早發現

定期量血壓、驗血糖、抽血看血脂與膽固醇，
必要時就醫追蹤。

自我檢查



血壓



空腹血糖



三酸甘油酯



腰圍



好的膽固醇
HDL

小提醒

代謝症候群是糖尿病、高血脂與心血管疾病的前身。
從今天開始：**吃得對、動得夠、量得勤！**

三高+兩害！
5項中符合3項
要注意！