

腰圍八九十，健康常維持

預防代謝症候群



臺北市政府衛生局

廣告

代謝症候群多可怕

代謝症候群的人罹患以下疾病的風險



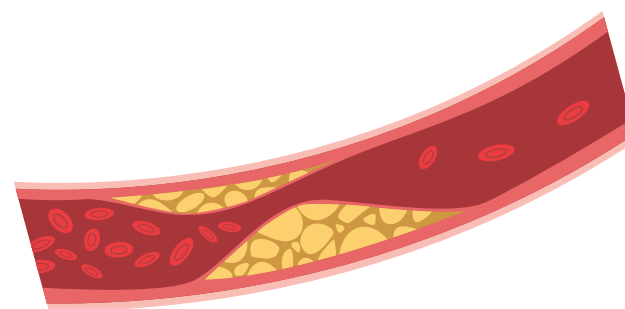
糖尿病

增加 **6** 倍風險



高血壓

增加 **4** 倍風險



高血脂

增加 **3** 倍風險



中風

增加 **2** 倍風險

什麼是代謝症候群

代謝症候群是指腰圍過粗、
血壓和血糖偏高、血脂有異常的群聚現象



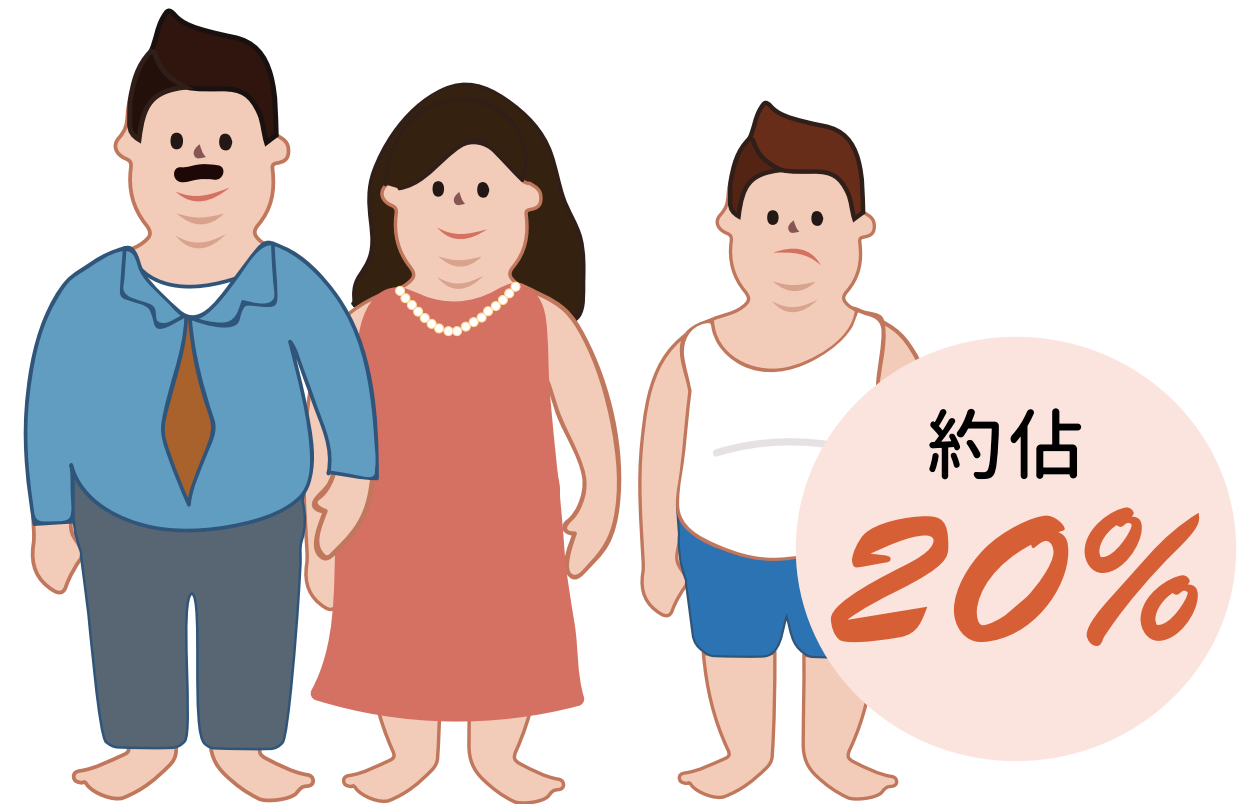
為什麼會得到代謝症候群

不良的生活型態



低纖、高糖、高油脂飲食與
過量飲酒習慣的人，容易有代謝症候群

遺傳因素



家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，
其代謝症候群的機率比一般人高

代謝症候群判定標準

20歲以上成人，符合下列**3**個以上的危險因子，就稱為**代謝症候群**；
只要有**1**個危險因子，稱為**代謝症候群高危險群**

三酸甘油酯偏高

三酸甘油酯 \geq
150mg/dL

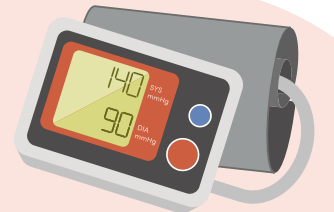
空腹血糖偏高

空腹血糖 \geq
100mg/dL



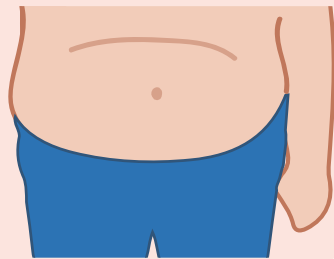
血壓偏高

收縮壓 \geq 130mmHg
或舒張壓 \geq 85mmHg



腹部肥胖

(35吋)
男性腰圍 \geq 90cm
女性腰圍 \geq 80cm
(31吋)



高密度脂蛋白膽固醇

男性 $<$ 40mg/dL
女性 $<$ 50mg/dL

預防代謝症候群1D

【 Do control 】

控制

體重

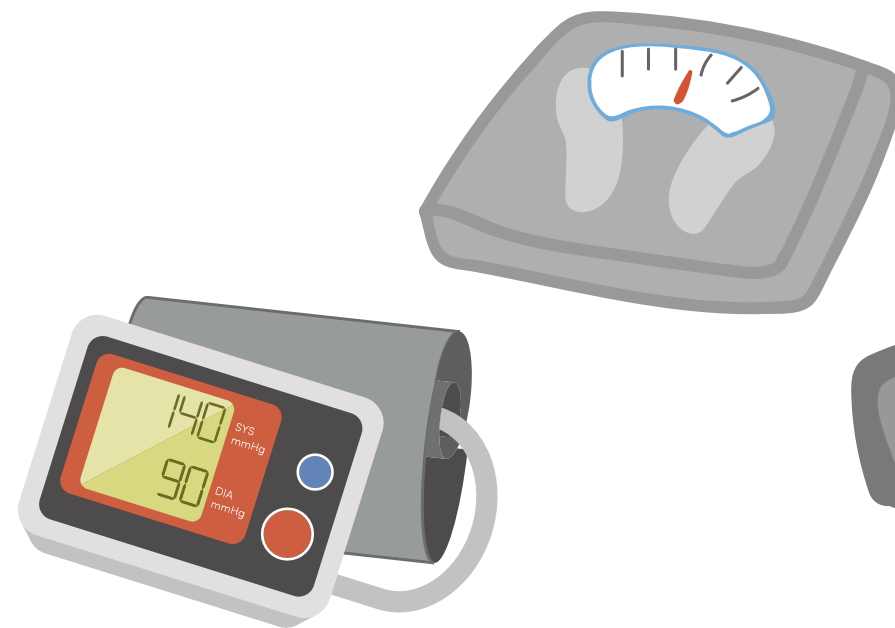
腰圍

血脂

血糖

血壓

養成**定期追蹤**
體重、腰圍、血脂、血糖及血壓，
並控制在標準範圍內



預防代謝症候群2D

【 Do Healthy Diet 】

選擇健康飲食

低油



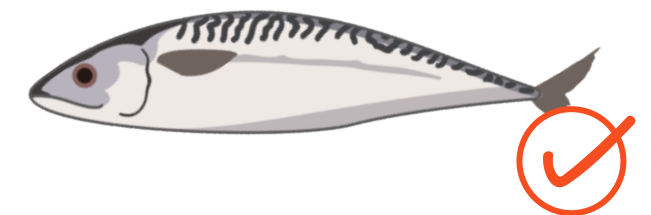
低鹽



高纖



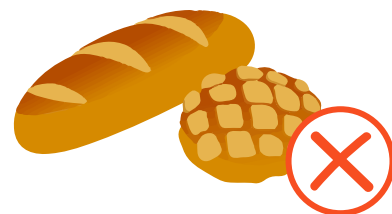
低飽和脂肪酸



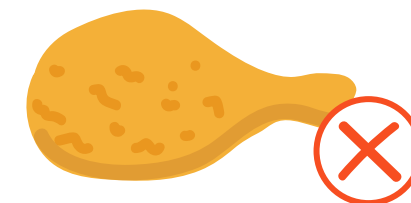
低糖



低熱量



低反式脂肪酸



秉持『**四低一高**』，並均衡攝取各類**低飽和脂肪酸**、**低反式脂肪酸**的食物，而非限制性的飲食，除了能滿足味覺的需求外，更能**幫助心血管健康**

預防代謝症候群3D

【 Do Exercise 】【

養成動態生活與運動習慣

降低血壓

調控血糖

調降血脂

管理體重

增加心肺功能

每運動 **1** 分鐘，壽命就增加 **2** 分鐘，
把握身體活動的機會，維持**動態的生活方式**，
養成持之以恆的**有氧運動習慣**，
有助於**降低代謝症候群及三高的發生率**！



臺北市政府關心您

資料來源：衛生福利部國民健康署