

聰明生活五絕招，向代謝症候群 Say Bye Bye 衛教單張

- **代謝症候群**定義：5 項危險因子中，若包含 3 項或以上者，即判定為代謝症候群

危險因子	異常值
腰圍過大	腰圍 男 \geq 90cm；女 \geq 80cm
血壓過高	收縮壓 \geq 130mmHg， 舒張壓 \geq 85mmHg， 服降血壓藥物者
高密度脂蛋白膽固醇過低	男 \leq 40mg/dl；女 \leq 50mg/dl
空腹血糖值過高	空腹血糖值 \geq 100mg/dl， 服降血糖藥物者
三酸甘油酯過高	三酸甘油酯 \geq 150mg/dl

- **五絕招**

第一招-聰明選、健康吃

1. 減少含膽固醇的食物，例如：動物的內臟、蛋黃、蟹黃、蝦頭。
2. 減少飽和脂肪酸的食物，例如：動物性的油脂，像是豬油、牛油；植物性油脂，像是棕櫚油、椰子油。
3. 減少反式脂肪酸的食物，例如：烘焙用油(奶油)。
4. 減少精緻糖類，例如：麵包、蛋糕。
5. 減少加工製品，例如：丸子、火鍋料、香腸。
6. 減少含糖飲料，例如：珍珠奶茶、果汁、汽水。
7. 減少含咖啡因飲料，例如：茶類、咖啡。
8. 選擇白肉優於紅肉，白肉像是雞肉、魚肉。
9. 補充 ω -3 多元不飽和脂肪酸，例如：深海魚類(鮭魚、鮪魚、鯖魚)。
10. 多吃蔬菜、水果，每日至少五份蔬果。

第二招-動動手、動動腳

簡單來說就是要運動，運動 333：每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘，運動時要感覺到講話喘喘的，才有效。運動前要記得做暖身運動。

第三招-作檢查、早發現

身體健康者一年檢查一次；身體檢驗數值是危險的就要每半年檢查一次。

第四招-不吸菸、少喝酒

第五招-壓力去、活力來

樂觀、輕鬆過生活，有益身心健康。