

由於代謝症候群是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的組合，所以被認為與這些疾病的併發症密切相關。

代謝症候群五大指標

危險因子		檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 公分(35吋半) 女性 ≥ 80 公分(31吋半)
二高	血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
	空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克/100cc
血脂異常	三酸甘油脂偏高	≥ 150 毫克/100cc
	高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 < 40 毫克/100cc 女性 < 50 毫克/100cc

代謝症候群與飲食、生活習慣息息相關，若能積極導正，就可免於心血管疾病的威脅。預防代謝症候群最好的方法就是改變生活型態，如規律的生活作息、健康飲食、規律運動等，減少動物性脂肪、精製糖的攝取；多攝取高纖、少油食品。飲食調整還包括低油、低鹽與低糖的飲食，藉此達到減重及減腰圍的主要目標。

世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度。

體重 (公斤)

$$\text{計算公式：} \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	