

拒絕

代謝症候群！ 5 中 3 要注意



血壓

$\geq 130\text{mg} / 85\text{mmHg}$



空腹血糖

$\geq 100\text{mg} / \text{dl}$



(好的膽固醇)

男性 $< 40\text{cm} / \text{dl}$

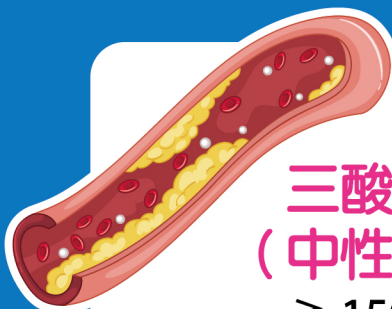
女性 $< 50\text{cm} / \text{dl}$

代謝症候群

未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高脂血症」

「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民

眾的 6、4、3、2 倍



三酸甘油酯
(中性脂肪)

$\geq 150\text{mg} / \text{dl}$



腰圍

男性 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)

女性 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)