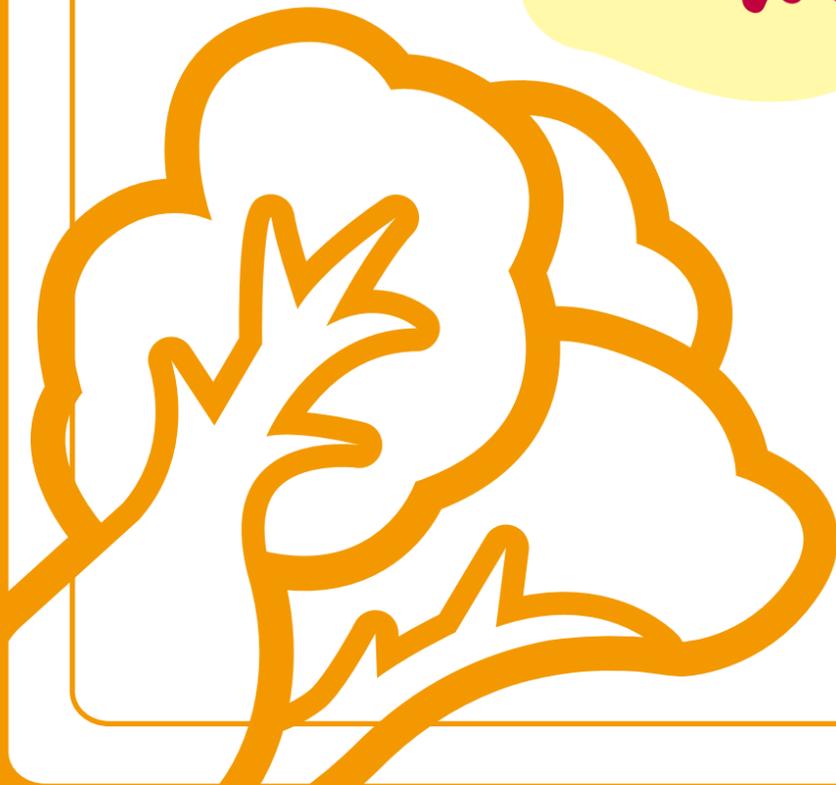
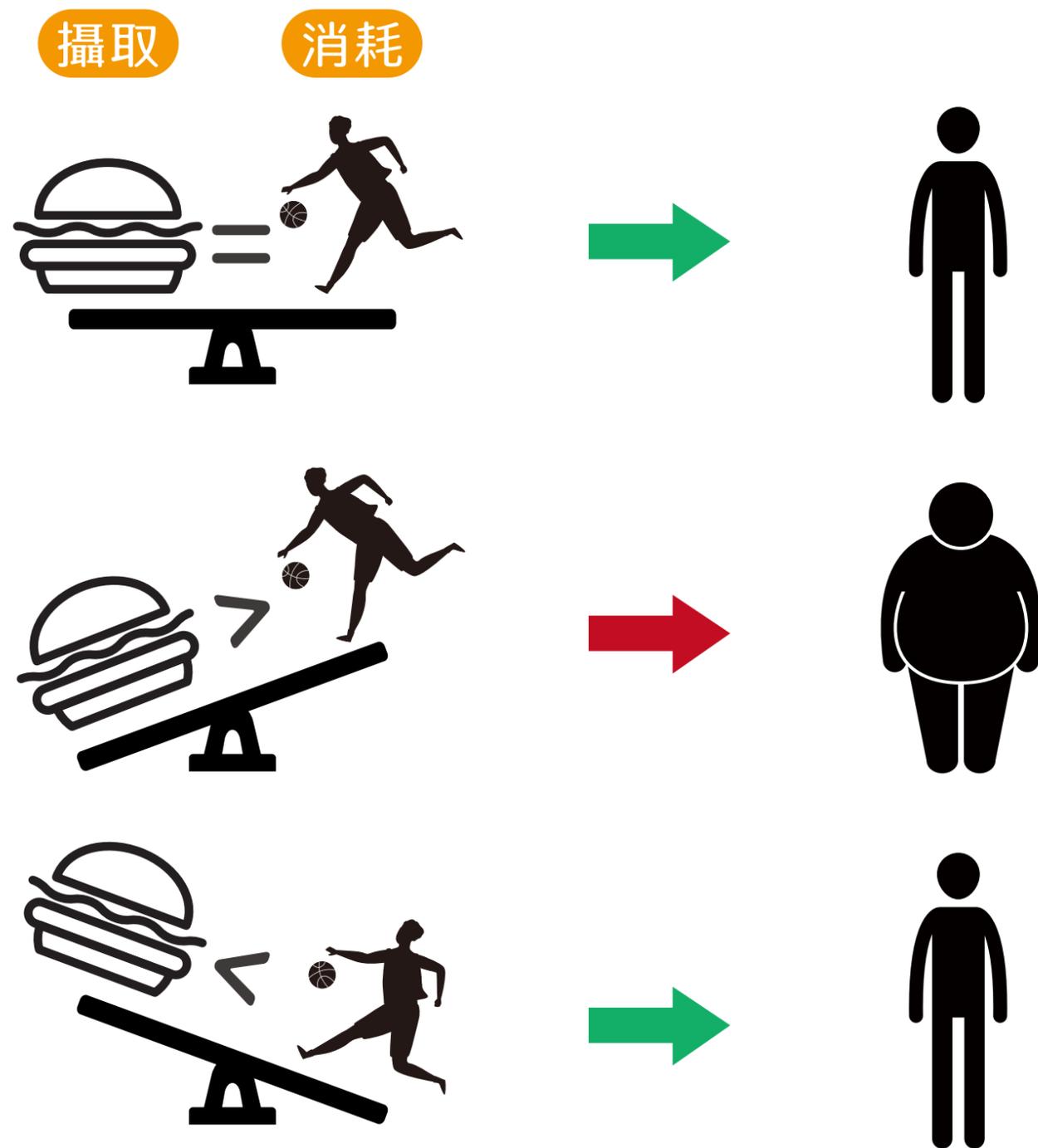


遠離代謝症候群 應該怎麼做？

【飲食篇】



體重增加是能量攝取 > 消耗的結果



肥胖者容易發生

- 心血管疾病
- 高血壓
- 高血糖/糖尿病
- 血脂異常

營養是食物6大類均衡的概念



吃對**六大類食物**，
攝取**身體代謝必需**之**營養素**

每週運動至少150分鐘
多喝水取代含糖飲料

「四高」飲食習慣容易導致代謝症候群



高熱量



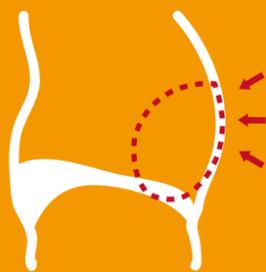
高糖



高油



高鹽



腹部肥胖



血糖偏高



高密度脂蛋白
膽固醇偏低



三酸甘油酯
偏高



血壓偏高

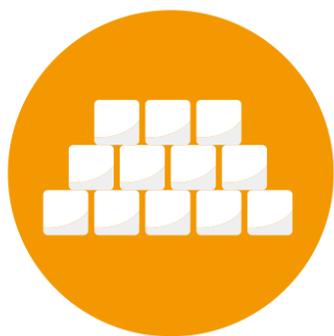


千禧之愛
健康基金會

遠離代謝症候群，
應從**三低一高**
飲食原則做起！



「低糖」原則：減少精製糖



減少添加精製糖



多選擇無或低糖飲料



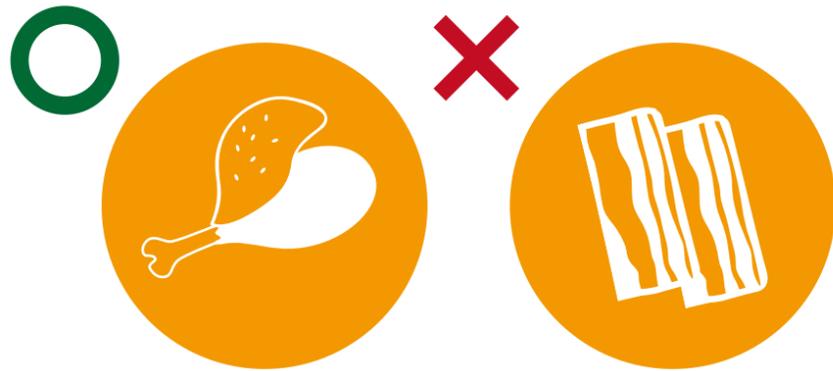
減少甜食、糕點



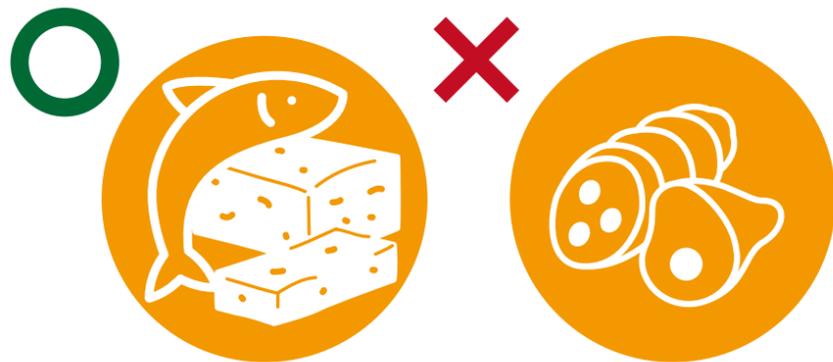
以低GI水果取代甜點

「低油」原則：聰明選食，健康烹調

食材選擇



吃肉去皮去肥肉



「植物性」優於「動物性」
「白肉」優於「紅肉」

烹調法改變



以蒸煮滷烤替代煎炸、爆炒



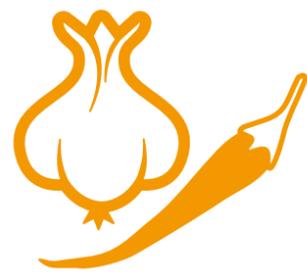
「植物油」優於「動物油」

「低鹽」原則：口味清淡不重鹹

烹調習慣調整



烹調不加太多鹽及醬料



善用辛香料入菜
增添料理風味

飲食習慣調整



少沾醬



少食菜汁、肉汁



喝湯適量



少吃加工、
醃漬罐頭食品

「高纖」原則：全穀蔬果要足夠

	全穀雜糧類	蔬菜類	水果類
建議量	至少1/3為未精製	每天至少3個半碗，至少1/3為深色蔬菜	每餐至少1個拳頭
代表食物	乾豆類、根莖類、雜糧類	芽菜類、瓜類、蕈菇類、筍類、葉菜類等	柑橘、蘋果、瓜類、芒果、芭樂、梨子、桃子、李子、棗子等



促進
腸道順暢



有助調節
餐後血糖、血脂



有助身體毒素
及廢物代謝



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

預防
醫學

+

營養
保健



YouTube

千禧之愛健康基金會



追蹤及分享，健康訊息不漏接