

☆胖妞的救星，不傳之秘：

少吃多動

危險因子	異常值
腹部肥胖(central obesity)或身體質量指數(BMI)	腰圍(waist)：男性 $\geq 90\text{cm}$ 女性 $\geq 80\text{cm}$ (本項指標特別重要) 或 BMI ≥ 27
血壓(BP)上升	收縮壓 SBP $\geq 130\text{ mmHg}$ /舒張壓 DBP $\geq 85\text{ mmHg}$
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性 $< 40\text{ mg/dl}$ 女性 $< 50\text{ mg/dl}$
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG $\geq 110\text{ mg/dl}$
三酸甘油酯(Triglyceride)上升	TG $\geq 150\text{ mg/dl}$

表示健康已亮紅燈，因為它可能是腦血管疾病、心臟病、糖尿病和高血壓等疾病的共同殺手。因心血管疾病、中風死亡的機率就增加 40%。醫學界指出，對過重的人來說，即使只是維持或減一些體重，這樣也能延長壽命。根據衛生署公布的統計資料，國人 10 大死因中與代謝症候群相關的死亡率高達 35.7%；其中最主要的危險因子就是高血壓、高血脂和高血糖（三高）。◎腰圍(waist)：男性 $\geq 90\text{cm}$ 女性 $\geq 80\text{cm}$ （本項指標特別重要）每增加 1 公分，得到代謝症候群的機率就上升 14%；女性腰圍每增加 1 公分，得到代謝症候群的機率就上升 5%。可別以為只有中老年人才是高危險群。

★減肥的對策如下：

1. 控制良好的體重，男性；身高-100±3%。女性；身高-110±3%：
盡可能使體重、身體質量指數、體脂肪率和腰臀圍的比例，都在理想的範圍之內。

2. 飲食控制：減肥餐：少吃麵包、蛋糕、甜食、、、

早餐；一個蛋（茶葉蛋） + 一杯茶（綠茶或果汁或無糖豆漿）

午餐；一塊魚（鮭魚）+ 一塊（鵝）肉+ 蔬果五種不同種類約 1.5 碗（或 1/3 碗糙米飯）。

晚餐；蔬果五種不同種類約 1.5 碗+ 燕麥或蕎麥。

減肥茶，1 天 1 至 2 包，剛開始飲用保持一天二次大便，以軟便為佳。

減肥膠囊（非健保給付），午、晚餐前一小時各二粒。促進代謝、排脂、排宿便及抑制食慾。廖桂聲中西醫師提供參考。

