

高血脂症之防治

一、高血脂的壞處



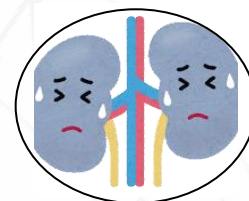
1. 過多脂肪堆積在血管，增加**心肌梗塞**與**中風**的風險
2. 5年內發生**腎病變**的風險更是正常人的1.6倍



心肌梗塞



中風



腎病變

二、降血脂 3 大招: 少油+高纖+運動

少油

清蒸、水煮、少油炸
肉吃瘦肉、少吃肥



高纖

選五穀糙米、全麥
多吃蔬菜



運動

快走、有氧舞蹈、騎腳踏車、游泳等運動
運動頻率與時間

每週：至少 **150** 分鐘

中等強度運動(能說話、唱歌會喘)

