

遠離三高很簡單

三高的疾病徵兆

高血壓



高血壓、高血脂

左肩常酸痛

眼部周方黃斑瘤

黃昏時鞋子較緊(下肢水腫)

高血糖



高血糖

經常口渴

容易飢餓

傷口不易癒合

反覆尿道感染

高血脂



預防三高的飲食方法

多蔬果



各式水果與蔬菜

多高纖



糙米、大麥、燕麥、堅果

少油脂



少用動物油，如豬油、牛油等，適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油

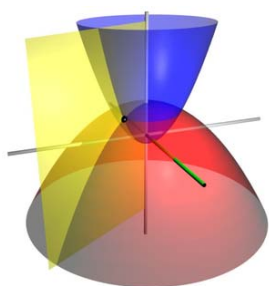
少加工食品

少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭



少糖、少鹽、少味素、少胡椒

少調味品



衛教委員會 關心您