



# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 如何預防三高

### 一、前言

「三高」指高血壓、高血糖、高血脂，又稱代謝症候群。衛生署於 2003 年公佈國人十大死因中，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是高血壓、高血脂和高血糖。而與三高相關的死亡人數也佔總死亡人數的 27%。因此提出「健康綠燈一二三、控制三高防範未然」。

口號（一二三計劃）：

1. 定期測量
2. 預防控制
3. 接受治療

### 二、日常生活注意事項：

- (1) 養成定時定量的飲食習慣。
- (2) 均衡飲食。按照飲食計劃，適量攝取主食類、蔬菜類、水果類、油脂類、肉魚豆蛋類和奶類。
- (3) 維持理想體重。
- (4) 食物清淡，多選用含纖維質豐富的食物。烹調法儘量採用燉、烤、滷、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。飲食原則為少糖、少油、少鹽、高纖維質，三少一高的飲食原則是防治三高的要件之一。

- (5) 少吃加糖食物及精緻食品，可適量選用甜味劑調味。
- (6) 選擇新鮮食物，避免攝取加工及醃製食物。
- (7) 避免抽煙、喝酒。
- (8) 養成運動習慣：每天運動 30~60 分鐘，每週 4~6 次，以有氧運動為佳，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 N117