

新 健 康 生 活 運 動 跟 肥 胖 說 bye bye

肥胖是一種慢性疾病，比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過3倍，發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有2倍風險，提醒藉由生活型態調整及行為改變，將飲食控制及身體活動落實於日常生活中並掌握均衡飲食原則-**每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙**，以達健康體位，提升健康生活品質。

新竹市衛生局關心您

