

為自己的健康把脈

劉麗兒

你知道罹患心血管疾病的危險機率是多少嗎？不妨使用下列的表格為自己或家人計算一下。

一

血 胆 固 醇 量	點數
超過 300 毫克/100 毫升	10
250 - 299 毫克/100 毫升	7
200 - 249 毫克/100 毫升	3
180 - 199 毫克/100 毫升	1
低於 180 毫克/100 毫升	0

點數

二

血 壓 (以 收 縮 壓 計)	點數
超過 160 毫米汞柱	6
140 ~ 159 毫米汞柱	4
120 ~ 139 毫米汞柱	2
低於 120 毫米汞柱	0

點數

三

每 日 抽 煙 量	點數
2 包或 2 包以上	5
1 ~ 2 包	3
少於 1 包	1
不抽煙	0

點數

四

體 重	點數
在理想體重* 140 % 以上	6
在理想體重 120 % ~ 139 %	4
在理想體重 101 % ~ 119 %	2
在理想體重 80 % ~ 100 %	0

點數

五

年 齡	點數
60 歲或以上	7
50 ~ 59 歲	3
49 歲或以下	0

點數

六

罹 患 糖 尿 病	點數
有	5
無	0

點數

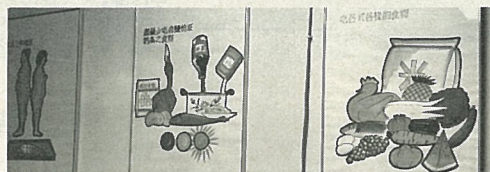
總點數

總點數在 0 ~ 4 者屬低危險群

總點數在 5 ~ 13 者屬中度危險群

總點數在 14 ~ 18 者屬高度危險群

總點數在 19 以上者屬極高度危險群



注意三餐飲食
保健康(阿郎攝)

若發現自己屬於高度危險群時，最好的方法就是戒煙，減輕體重和注意自己的三餐飲食，使血胆固醇及血壓降低至理想範圍內，再加上適度的運動，那麼一定可以大大地降低罹患心血管疾病的機率。

*理想體重(公斤)

男性 = [身高(公分) - 80] × 0.7

女性 = [身高(公分) - 70] × 0.6

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

黃詔顏 編著

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份、組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

豐年社

台北市溫州街14號
(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

食物製備

新書介紹