

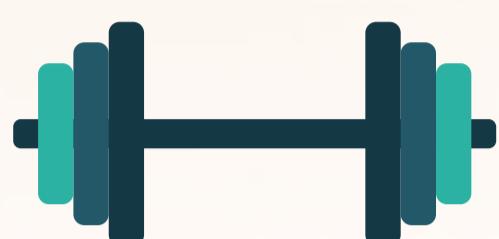
# 心臟守衛戰 健康好習慣

想要有強壯的心臟，就從做這些事開始



## 均衡飲食

選擇低油、低糖、  
低鹽、高纖的食物



## 規律運動

每週運動累積至少  
150分鐘



## 充足睡眠

每日睡足7-9小時



## 適當腰圍

男性腰圍<90cm  
女性腰圍<80cm



## 拒菸戒酒

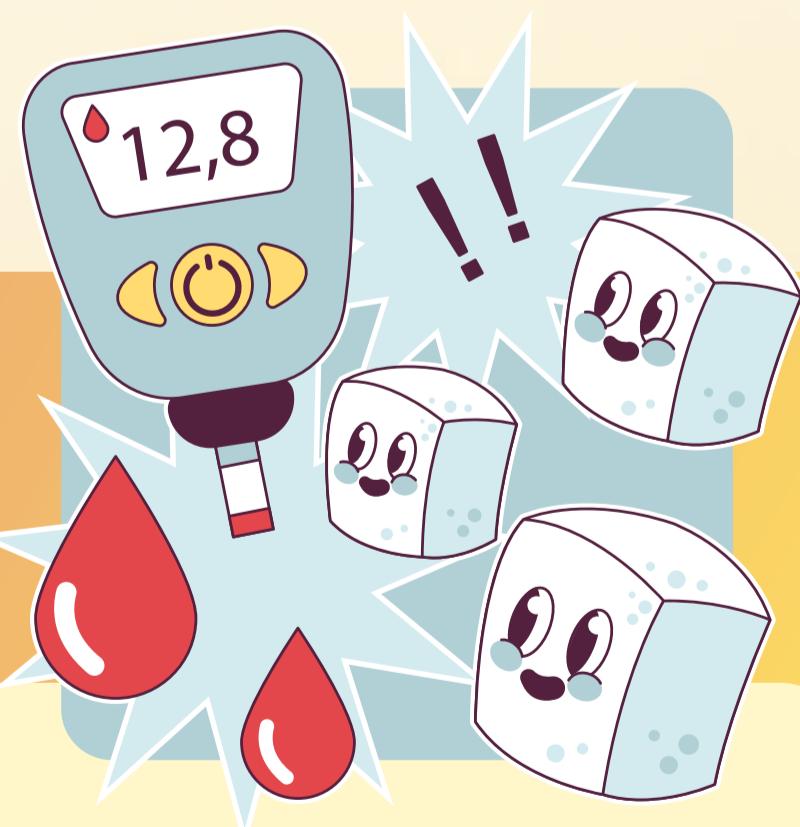
吸菸、喝酒會讓血壓血脂升高，  
對心臟血管造成不良影響

# 預防三高



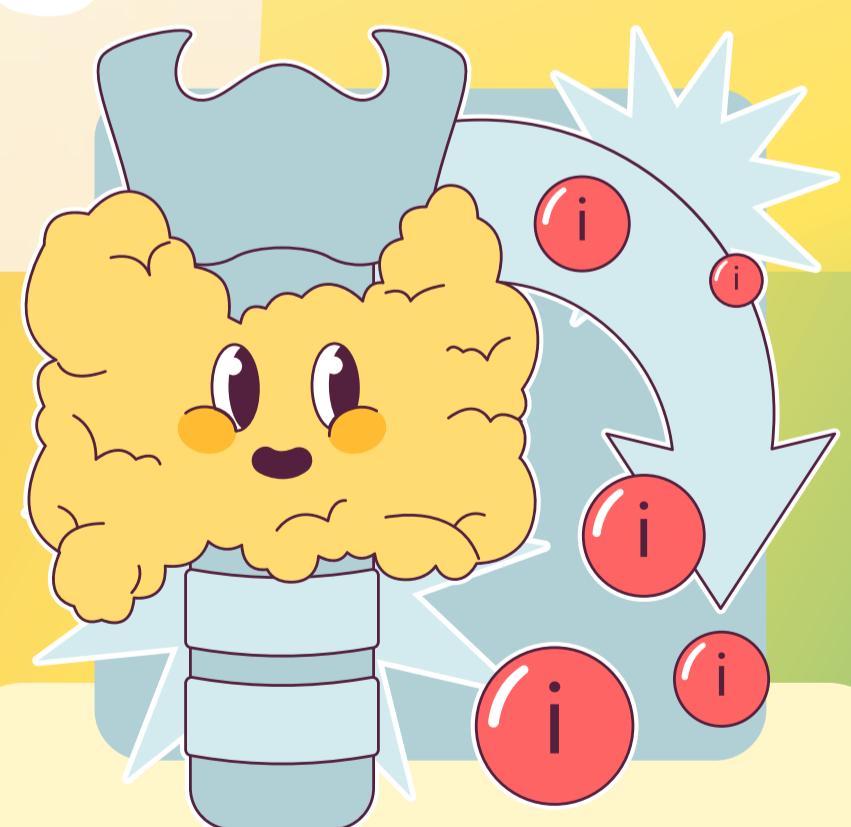
## 血壓

<140/90mmHg



## 空腹血糖值

<126mg/dL



## 低密度脂蛋白 膽固醇

<160 mg/dL

# Healthy life habits for a healthy heart

If you want a healthy heart start with the following:



## Balanced diet

Choose foods that are low in oil, sugar, salt and high in fiber



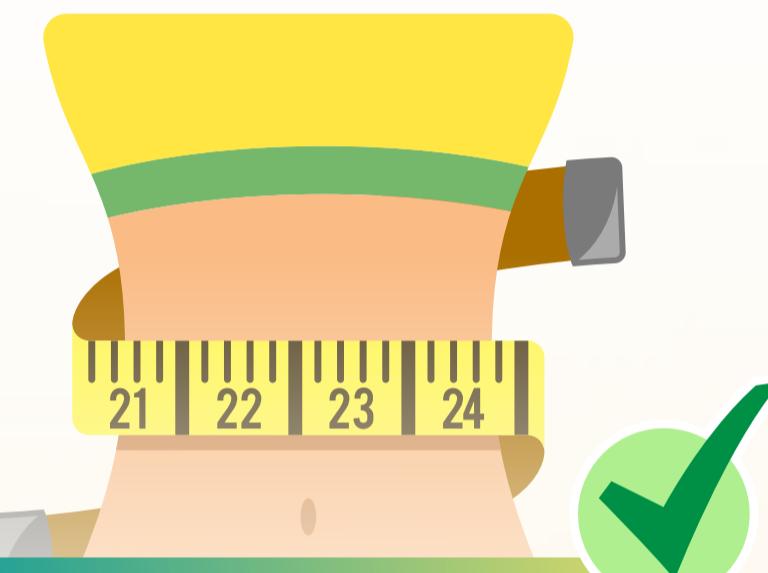
## Regular exercise

Exercise for a minimum of 150 minutes per week



## Adequate sleep

Sleep for 7-9 hours per day



## Healthy waistline

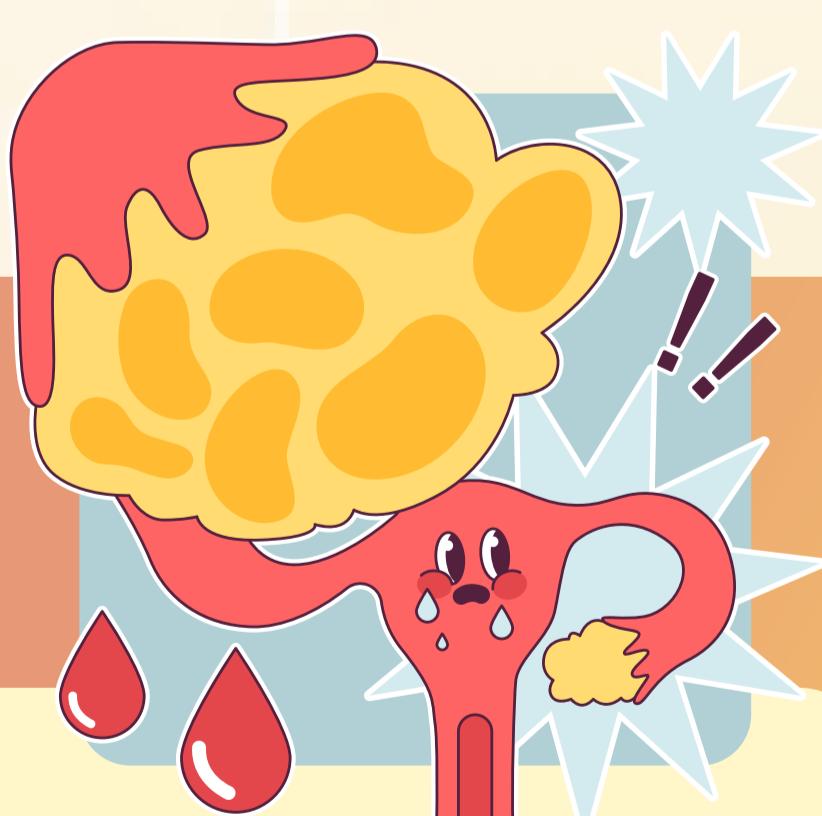
Men <90cm  
Women <80cm



## Do not smoke or drink

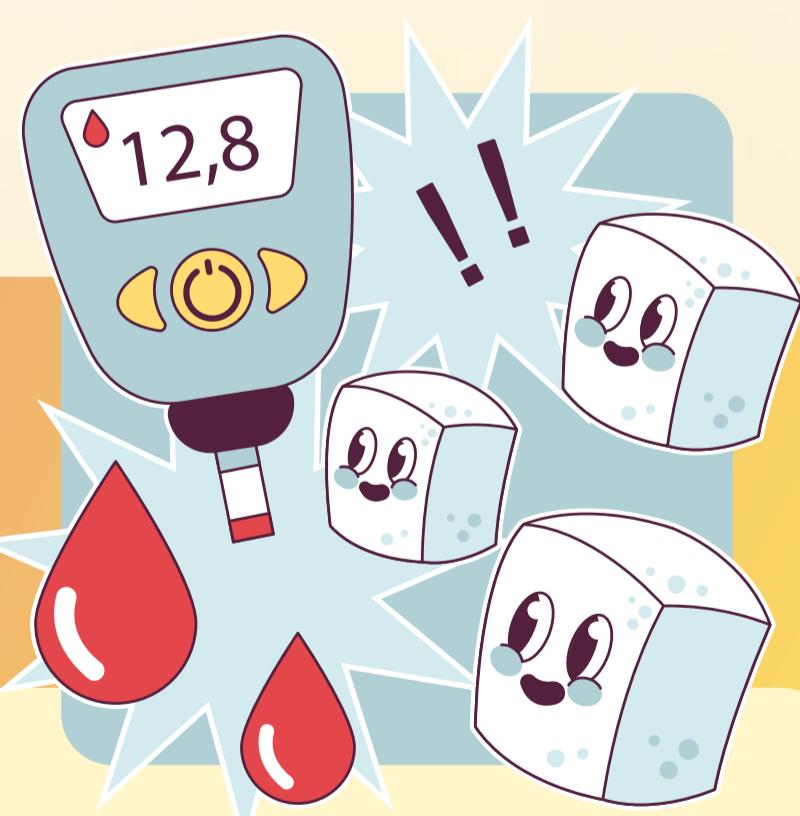
Smoking and drinking causes high blood pressure and high blood lipids which have an adverse effect on the blood vessels in the heart

## Preventing the three highs



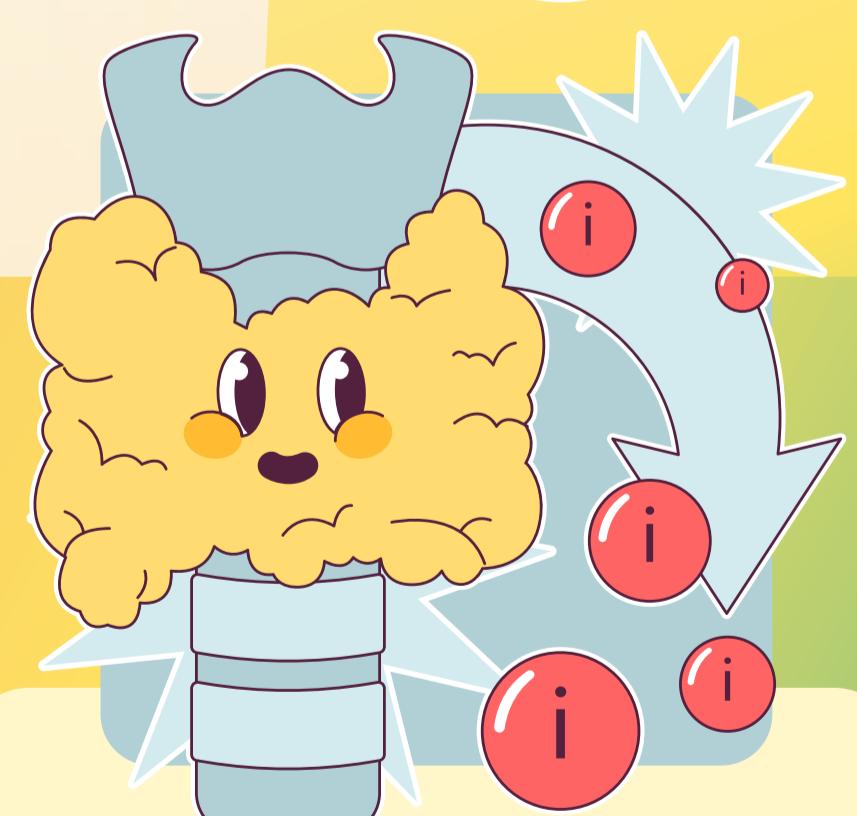
### Blood pressure

<140/90mmHg



### Glucose, fasting

<126mg/dL



### Low density lipoprotein-Cholesterol

<160 mg/dL

# Kebiasaan Sehat dan Pertempuran Melindungi Jantung

Ingin memiliki jantung yang kuat,  
mulailah dengan melakukan hal-hal berikut



## Pola Makan Seimbang

Memilih makanan rendah lemak, rendah gula, rendah garam, dan tinggi serat



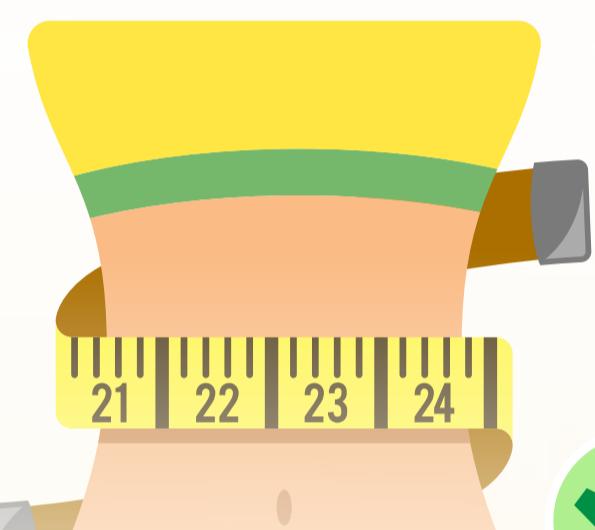
## Olahraga Teratur

Berolahraga setidaknya 150 menit setiap minggu



## Tidur yang Cukup

Tidur 7-9 jam setiap hari



## Lingkar Pinggang Ideal

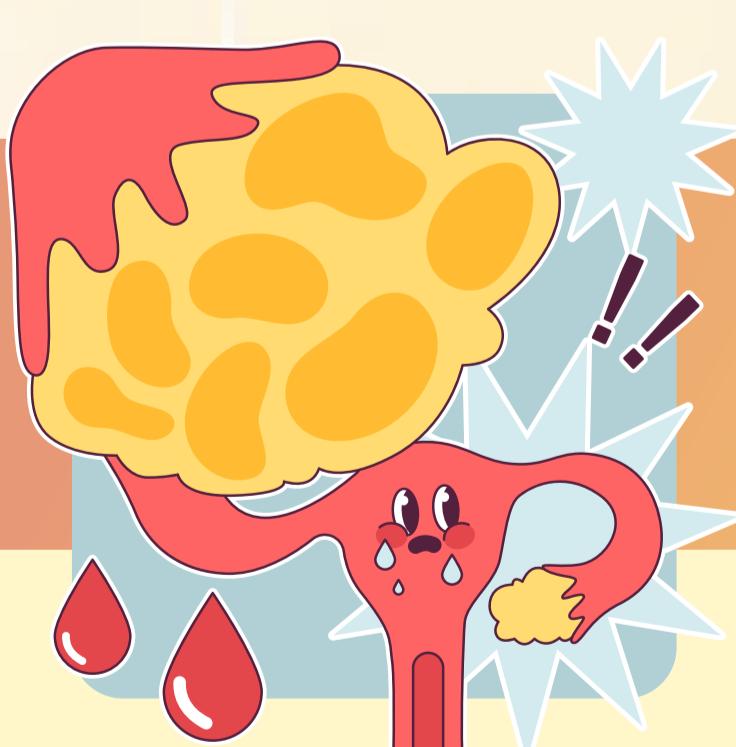
Lingkar Pinggang Pria <90cm  
Lingkar Pinggang Wanita <80cm



## Berhenti Merokok dan Minum Alkohol

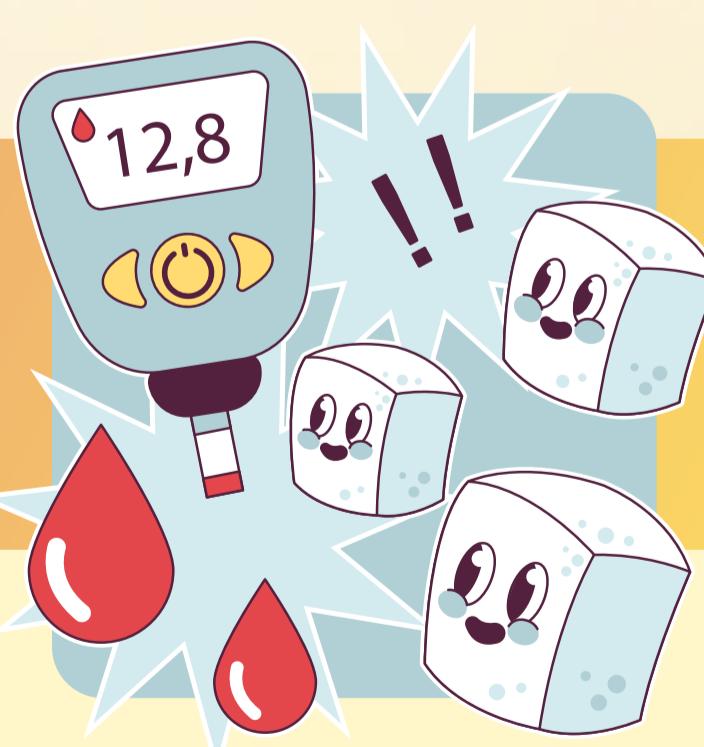
Merokok dan minum alkohol dapat meningkatkan tekanan darah dan kadar lemak dalam darah, serta berdampak buruk pada pembuluh darah jantung

## Pencegahan Tekanan Darah Tinggi, Gula Darah Tinggi, Kolesterol Tinggi



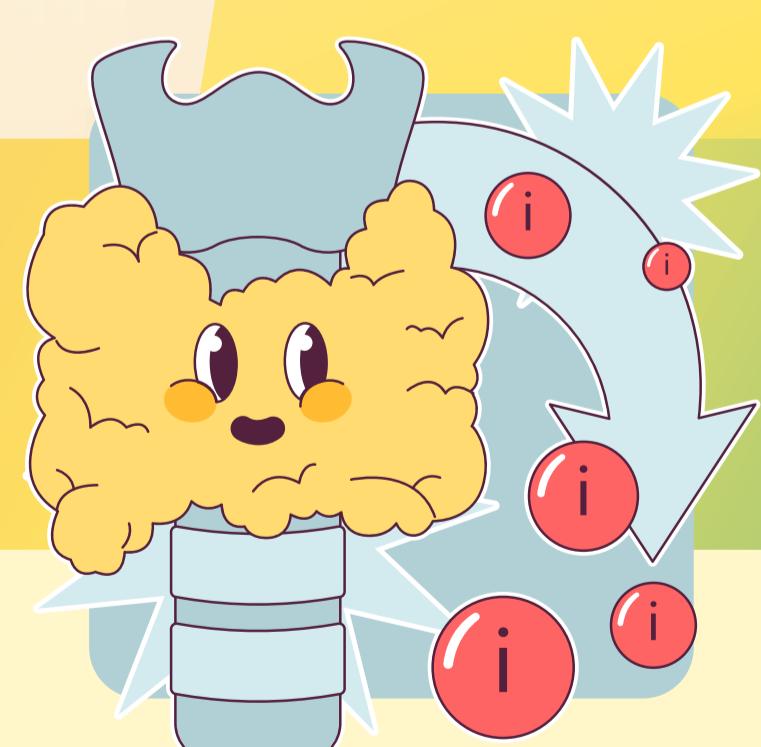
### Tekanan darah

<140/90mmHg



### Gula darah puasa normal

<126mg/dL



### Kolesterol LDL

<160 mg/dL

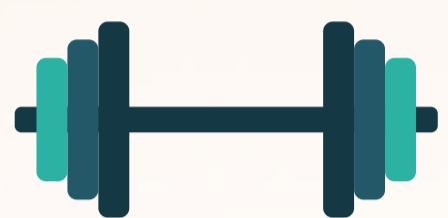
# Cuộc chiến bảo vệ trái tim và thói quen lành mạnh

Muốn có một trái tim mạnh mẽ,  
hãy bắt đầu bằng những việc làm này



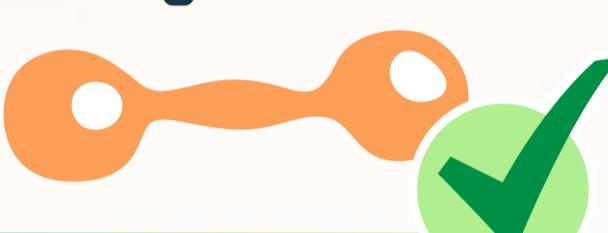
## Chế độ ăn uống cân bằng

Chọn thực phẩm ít dầu, ít đường, ít muối và nhiều chất xơ



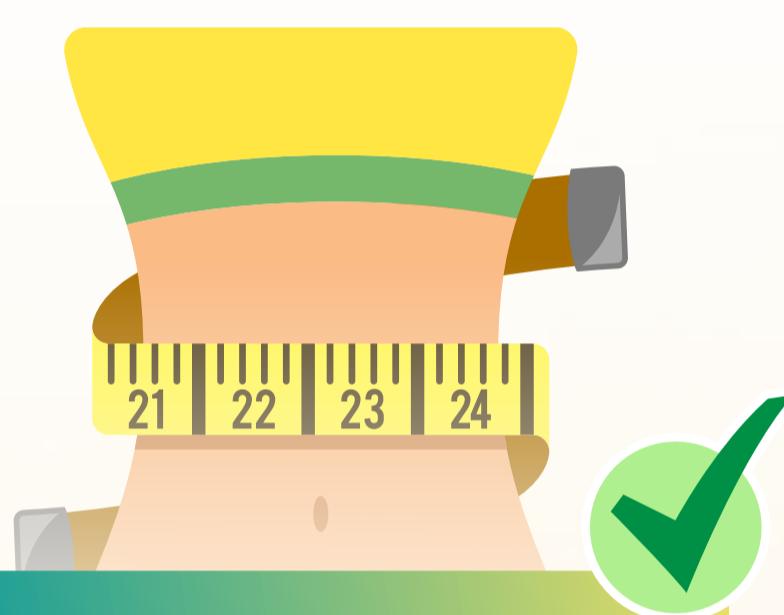
## Tập thể dục đều đặn

Tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần



## Ngủ đủ giấc

Ngủ 7-9 tiếng mỗi ngày



## Vòng eo phù hợp

Vòng eo nam giới <90cm  
Vòng eo nữ giới <80cm



## Cai thuốc và rượu

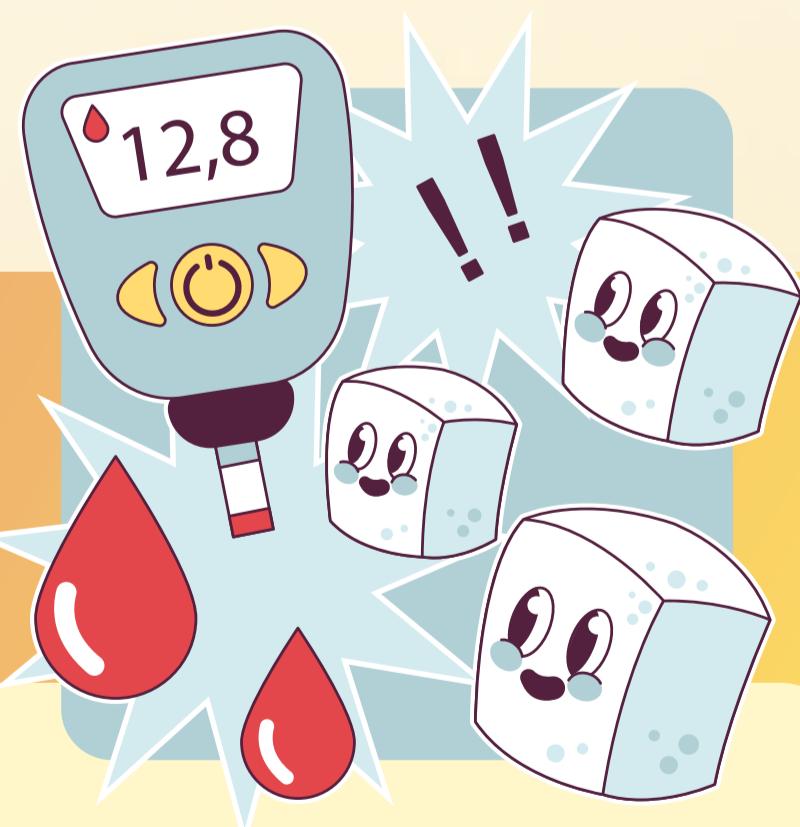
Hút thuốc lá và uống rượu  
sẽ làm tăng huyết áp và mỡ máu, gây ảnh hưởng xấu  
đến tim mạch.

## Phòng ngừa 3 cao



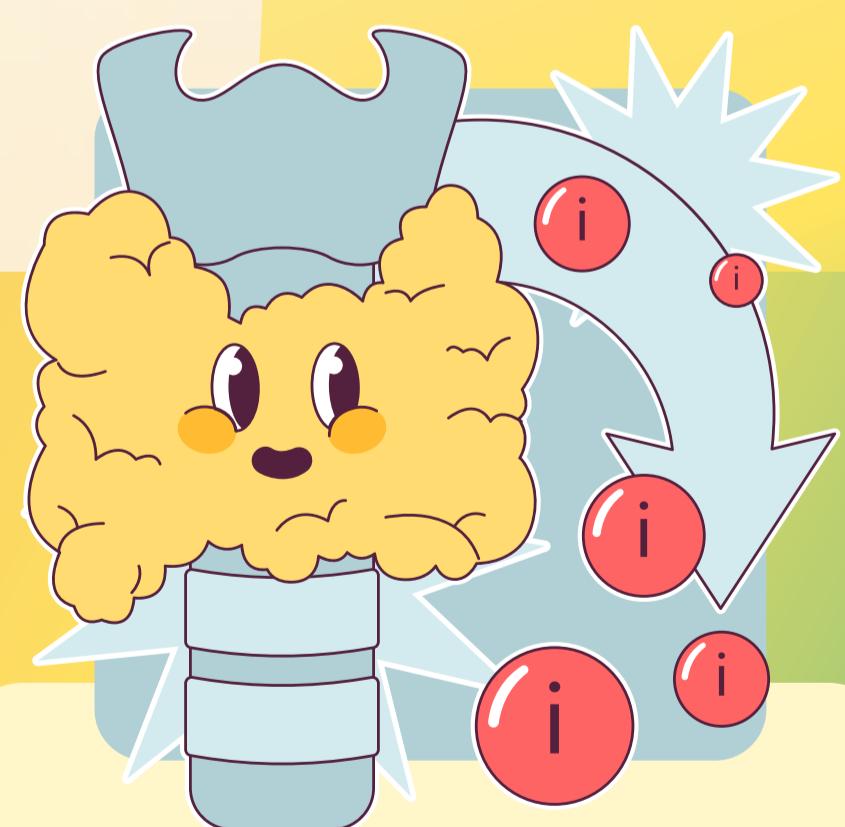
### Huyết áp

<140/90mmHg



### Chỉ số đường huyết khi đói

<126mg/dL



### Chỉ số LDL Cholesterol

<160 mg/dL

# ปกป้องดูแลหัวใจ

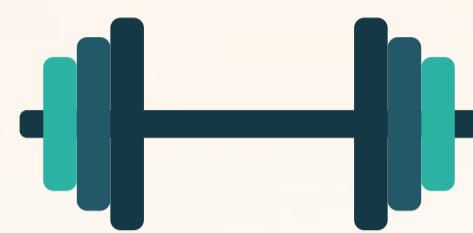
## สร้างความเครียชินที่ดีต่อสุขภาพ

### อยากมีหัวใจที่แข็งแรง ต้องเริ่มจากสิ่งเหล่านี้



#### โภชนาการที่สมดุล

เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ  
น้ำตาลต่ำ  
เกลือต่ำและไฟเบอร์สูง



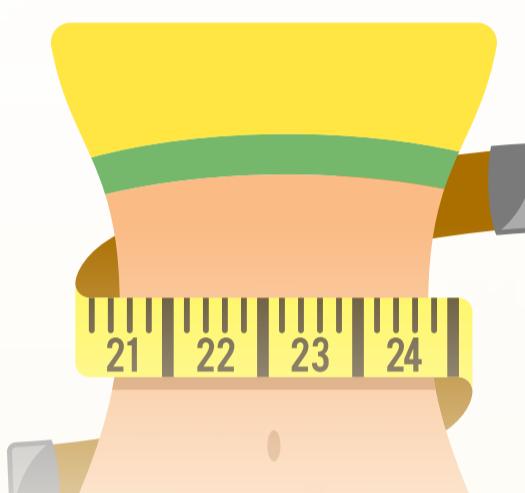
#### ออกกำลังเป็นประจำ

ออกกำลังกายอย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 150 นาที



#### นอนหลับอย่างเพียงพอ

วันละ 7-9 ชม



#### รอบเอวอ่อนมาก

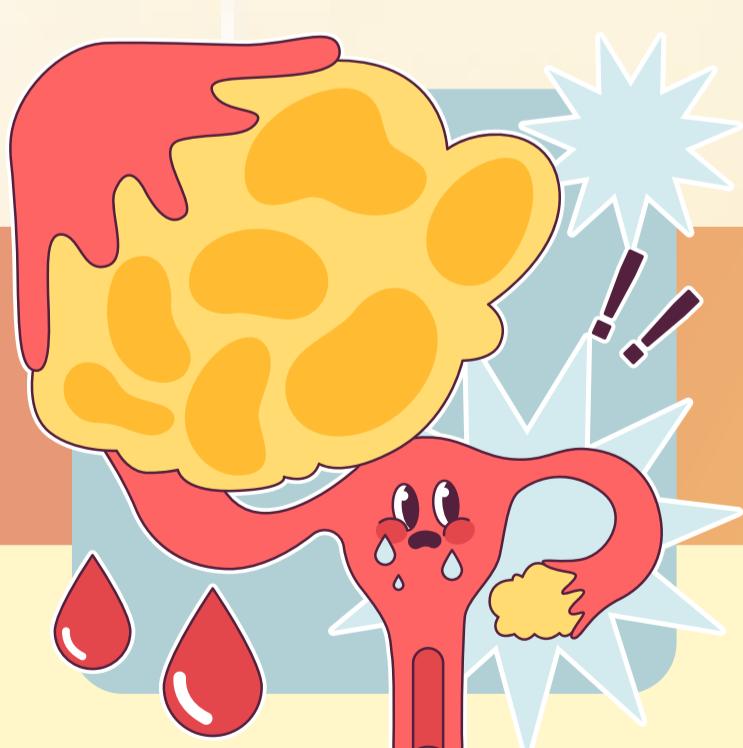
ผู้ชายเส้นรอบเอว <90 ซม.  
ผู้หญิงเส้นรอบเอว <80 ซม.



#### ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุรา

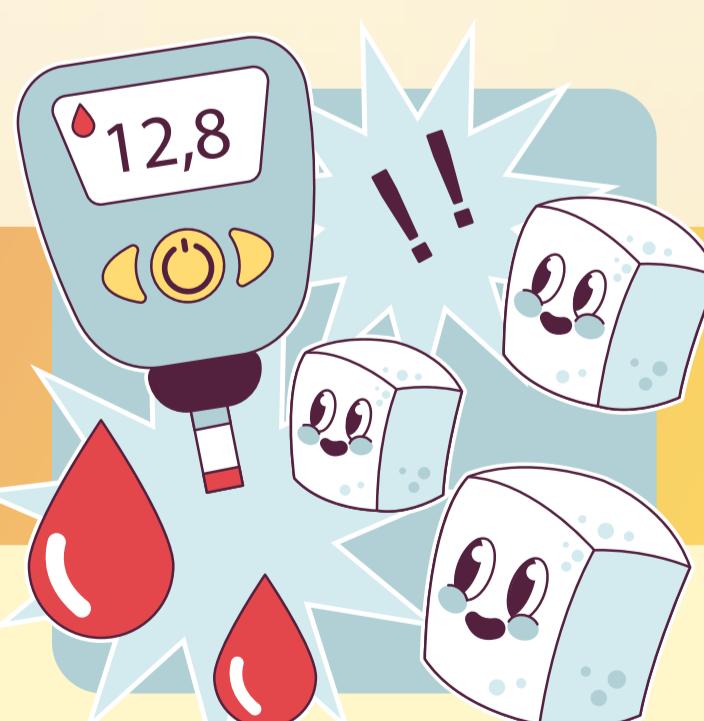
สูบบุหรี่และดื่มสุราทำให้  
ความดันโลหิตและ  
ไขมันในเลือดสูงขึ้น ส่งผล  
เสียต่อหlodดเลือดหัวใจ

## การป้องกันความดัน น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง



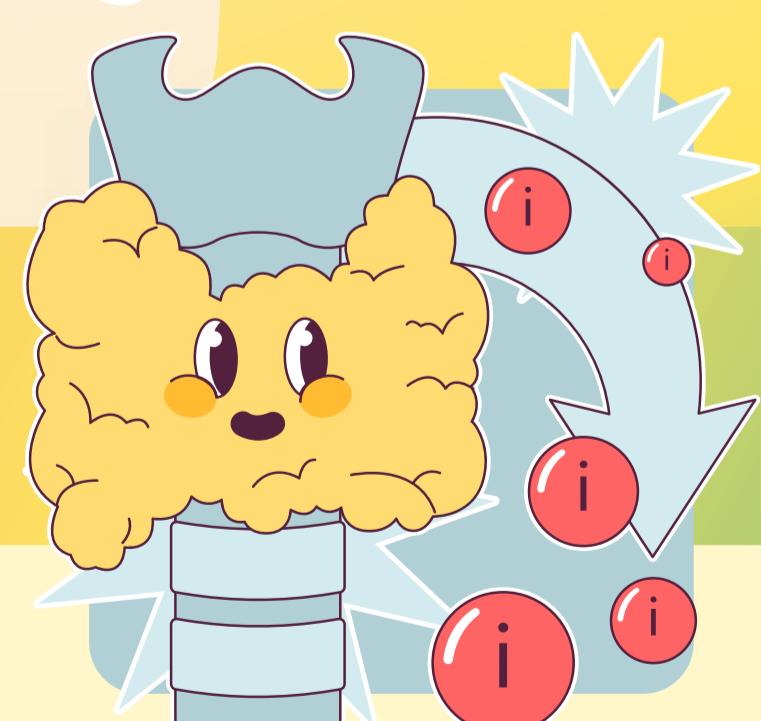
#### ความดันโลหิต

<140/90 มิลลิเมตรปรอท



#### น้ำตาลใน เลือดขณะท้องว่าง

<126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



#### คอเลสเตอรอล LDL

<160 มิลลิกรัม/เดซิลิตร