

養肌出擊 肌少遠離

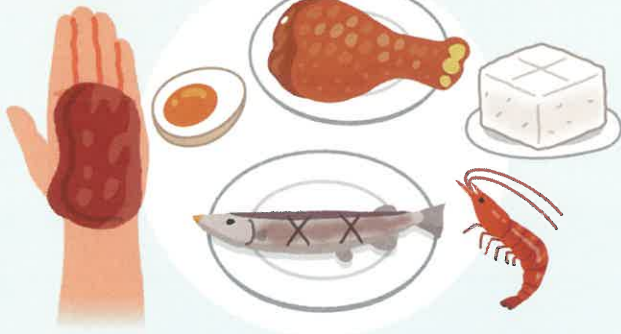
適當的營養介入及適度身體活動能夠改善肌少症所造成不良影響！

預防肌少症秘訣



吃足夠的熱量並
維持適當體重

若飲食熱量攝取不足，肌肉中的蛋白質會分解，造成肌肉流失。



適量吃
優質蛋白質

蛋白質攝取要平均分配於三餐，每餐豆魚蛋肉類至少一掌心。



適度曬太陽
並多吃富含
維生素D
的食物

富含維生素D的食物來源：

動物性 鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、雞蛋等。

植物性 菇類、豆腐或是一些營養強化的穀類等。

適度身體活動

每週累積 150-300 分鐘以上的中等費力身體活動（如有氧運動及肌力運動）。



有氧運動

健走、
游泳等



肌力訓練

彈力帶/繩、
深蹲、舉啞鈴等

