

您是肌少一族嗎？

肌少症（骨骼肌減少症）是什麼？

肌少症是指肌肉質量、力量逐漸的減少，且常合併肌肉強度及功能的衰退，最後可能導致失能、生活品質下降、甚至死亡的症候群。

肌少症會影響哪些部位呢？

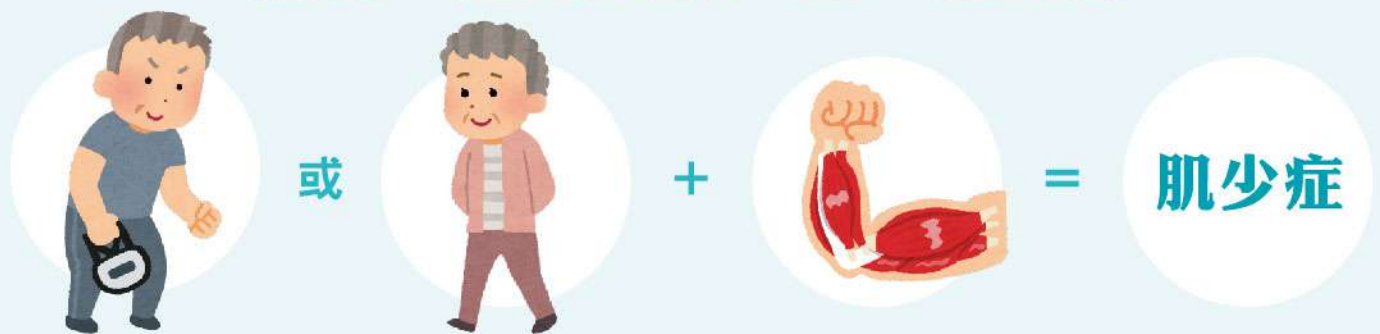
會影響全身肌肉質量、力量逐漸下降，尤其是下肢肌肉群(如大腿、小腿等)，肌肉力量常見於70歲後漸漸流失，這時可能會出現步態不穩、跌倒風險增加。

可藉由以下徵兆來觀察自己是否有肌少症：

5大徵兆 肌少危險訊號！



肌少症篩檢 3指標



最大握力

男性 < 26 kg
女性 < 18 kg

步行速度

直線行走
每秒小於 0.8 公尺

肌肉質量指數

男性 < 7.0 kg/m²
女性 < 5.4kg/m²

資料來源：
亞洲肌少症工作小組

養肌出擊 肌少遠離

讓長者吃得下、吃得夠、吃得對及吃得巧的健康均衡飲食是重要的！若胃口不好，可以採少量多餐方式與多活動等方法來增加食慾。

預防肌少症秘訣

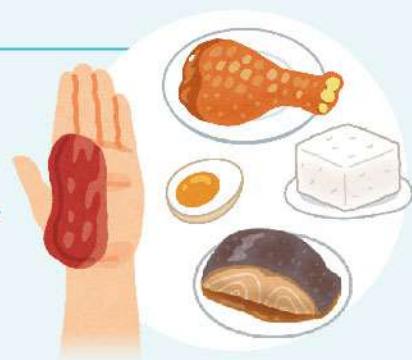


吃足夠的熱量並維持適當體重

若飲食熱量攝取不足，就會分解到肌肉中的蛋白質，造成肌肉流失。

平均分配三餐吃，每餐的豆魚蛋肉類至少一掌心，建議多選富含白胺酸的食物，如：豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類等優質蛋白質。

適量吃優質蛋白質



富含維生素D的食物食物來源：

動物性 鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、蛋黃等。

植物性 菇類、豆腐或是一些營養強化的穀類等。



適度日曬且多選富含維生素D的食物

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（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、啞鈴等

