

肌不可失

不只存『骨本』
也要存『肌本』

Q：什麼是肌少症？

肌肉質量及強度逐漸降低，下肢功能變弱影響到生活功能、行走易跌倒

Q：誰是高危險群？

高齡長者、行動不便、營養不足均是肌少症的高危險群

Q：肌少症會怎麼樣？

肌少症會導致疲倦無力，且增加代謝症候群、骨質疏鬆、心血管疾病風險

我有肌少症嗎？
三項簡易檢測告訴你



走路速度
<0.8公尺/秒



是否可扭乾毛巾



雙手虎口量小腿
最粗圍<31公分

有效預防肌少症發生



運動

阻力運動如深蹲、踮腳尖、
膝蓋伸展等能訓練肌力

營養

足夠熱量、蛋白質、鈣質
與維生素D



充足的熱量

高齡長者常因熱量攝取
不足導致營養素缺乏、肌肉流失，
進而增加肌少症風險

全穀雜糧

天然穀類的營養密度高於精緻穀類



紫米



地瓜



白飯

均衡飲食



少量多餐

食量少或咀嚼不易之長者，可利用增加餐間軟質點心的方式來增加熱量攝取



松子鮮奶芝麻糊



枸杞蒸蛋

天然調味刺激食慾

巧妙運用天然辛香食材烹調食物可刺激食慾



蒜頭



九層塔



香茅



香菜



蔥



薑



咖喱粉



選擇優質蛋白質



優質蛋白質來源：



雞蛋



雞肉



魚肉



牛奶



素豆腐



素豆漿



素豆干



素堅果

❖以60公斤長者為例，每天需要攝取5-7份肉類。

✓ 1份肉類約1兩 = 1杯190毫升豆漿 = 嫩豆腐半盒 = 1顆蛋 = 豆皮1片 = 小方豆干1又1/4片

鈣、維生素D不可忽視

優質鈣質來源：



優格



麥片



小魚乾



芝麻



芥藍菜



起司

優質維生素D來源：



鮭魚



木耳



日曬

蛋白質 + 鈣 + 維生素D

