



您今天蛋白質吃夠了嗎？

為長者挑選健康食材，三餐平均攝取足量優質蛋白與維生素D，助長肌肉生成並延緩衰弱。



版權所有 請勿翻印



蛋白質每日攝取1.2-1.5克/公斤

以一位60公斤的長輩為例，每天應攝取72~90公克蛋白質，大約是8~10份豆腐蛋肉類。



從三餐中均衡攝取蛋白質

將蛋白質平均分配在三餐，每餐三角蛋白至少一掌心，有最佳的肌肉合成效果。



充足白胺酸 促進肌肉合成

牛奶、豆製品或肉類富含白胺酸，能夠刺激後蛋白質合成速率，幫助肌肉增生並減緩流失。



維生素D幫您遠離肌少症

血液中維生素D濃度越高的人，帶肌少症的比率越少，每天應補充維生素D到800 IU (20微克)。



台北市聯合醫院 營養部 關心您的健康