

# 預防 肌少症飲食 健康生活

## 03 營養篇

人生最大的資本是健康，最大的幸福是快樂



本單元將助您正確的攝取富含蛋白質食物，補充每日營養，遠離蛋白質不足帶來的威脅。

## 目標

70歲以上高齡者，  
超過**50%**受肌少症威脅。



- 1 預防肌肉質量流失
- 2 提升營養狀態
- 3 健康老化、活躍老化

## 肌少症徵兆

### 簡易評估

- 1 活動量少，隨時都想休息。
- 2 體重1年減輕3公斤以上。
- 3 蛋白質攝取減少。
- 4 四指測試法

將雙手拇指與食指圍著小腿肚圈起(如下圖)，若空隙很大，就可能罹患肌少症。



空隙

風險



空隙越少 風險越少  
空隙越大 風險越大



# 飲食營養秘訣

- 1 健康高齡者每日每公斤體重需要**1-1.2克**蛋白質，才能達到營養需求（參考美國腸道與靜脈營養學會 ASPEN建議量）以65公斤為例如下：



早餐

20克



午餐

30克



晚餐

30克

= 每日約為 **80** 公克

（每餐約一手掌大豆魚蛋肉類）

- 2 不輕易減重，BMI維持**22-27**為宜。
- 3 一天**2**杯奶類。
- 4 補充足量**白胺酸**（肉、奶、豆），逆轉老化所造成的肌肉流失。
- 5 適當日曬及充足**維生素D**、**鈣質**攝取。

# 抗衰營養原則



## 1 分餐食用優質蛋白質

蛋白質是生命的物質基礎，人體各種組織細胞的重要成分。

如果膳食中蛋白質攝入量不足，會影響高齡者身體健康、對疾病的防禦能力，及日常生活的品質。高蛋白食物可防止皮膚鬆弛，另外對延緩皮膚衰老有良好作用。

## 2 高鈣食物 + 多曬太陽

鈣對高齡者很重要，每天建議攝取兩杯奶類。而曬太陽可以獲得維他命D，不但能幫助鈣質吸收，防範骨質疏鬆。

## 3 有計畫的運動，增加身體活動量

## 4 攝取"均衡多樣的蔬菜水果"

## 5 維持理想體態

# 蛋白質聰明補充法

運動後



- 1 建議運動前、後**1小時內**，補充足量的全穀類及蛋白質食物，如：蛋、豆漿、牛肉、水果、蔬菜，可幫助肌肉生長。
- 2 營養介入同時，需要配合規律**阻力運動**與**足夠蛋白質**，以達整體肌肉維持。

