

肌 不 可 失

✚ 何謂肌少症

隨著年齡增加，肌肉量減少，合併肌力下降或活動能力衰退，即為「肌少症」。

肌肉量減少



+

肌力減退

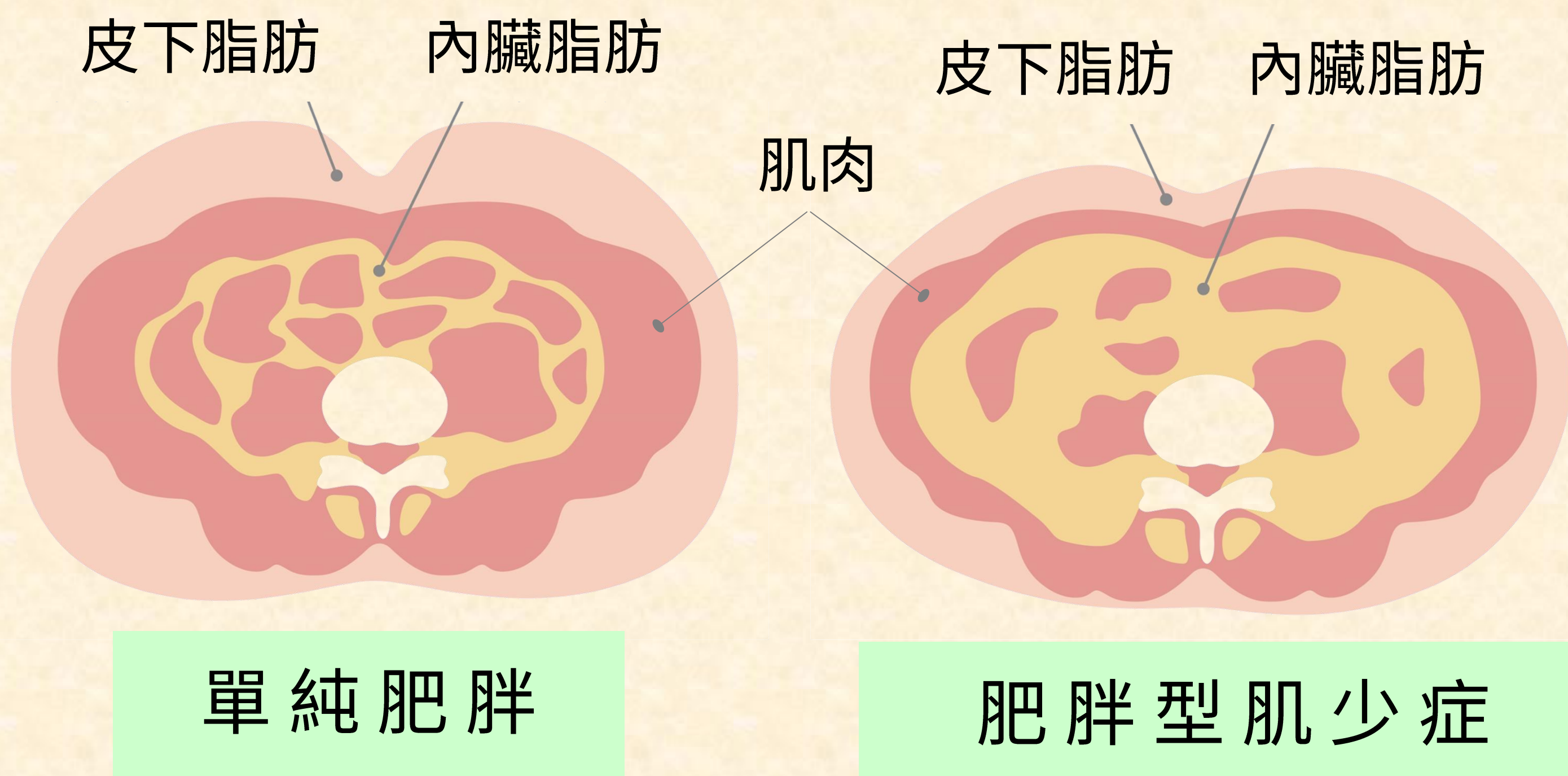


或

體能表現下降



✚ 何謂肥胖型肌少症：



- 1) 肌少症合併肥胖(BMI>27)。
- 2) 與單純肥胖或肌少症相較，脂肪比例更高，肌肉比例更低(如上圖)。
- 3) 因肌力下降，較易跌倒，增加失能風險。
- 4) 發生心血管疾病、代謝症候群以及糖尿病的風險更高。



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組

肌 不 可 失

如何預防或改善肥胖型肌少症



補充白胺酸(Leucine)有助於預防或改善肌少症



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組