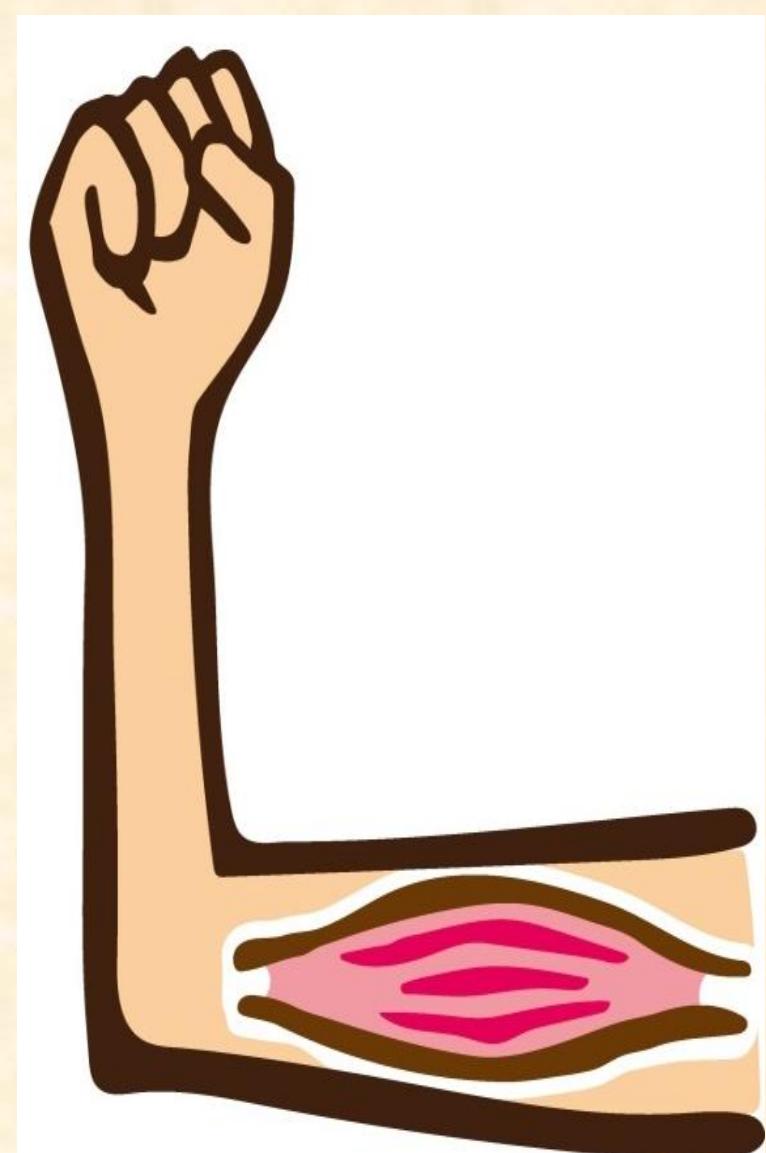


肌 不 可 失

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」。

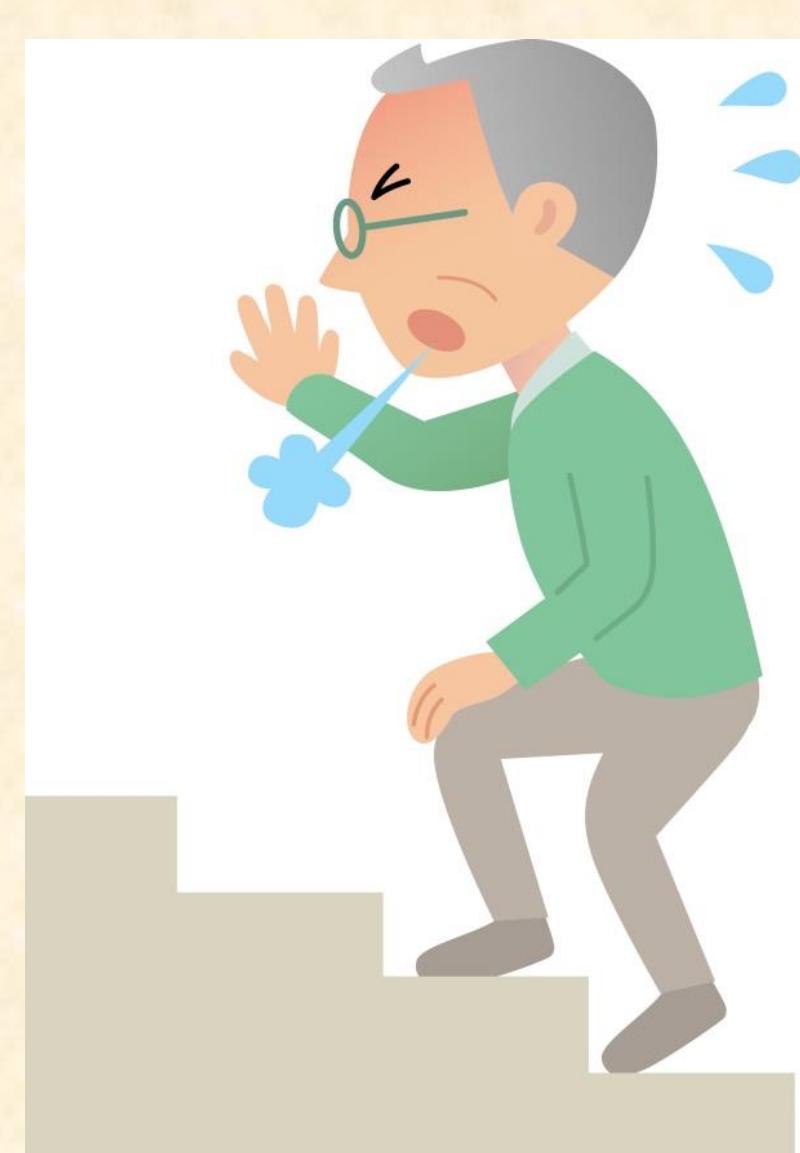
肌肉量減少



肌力減退

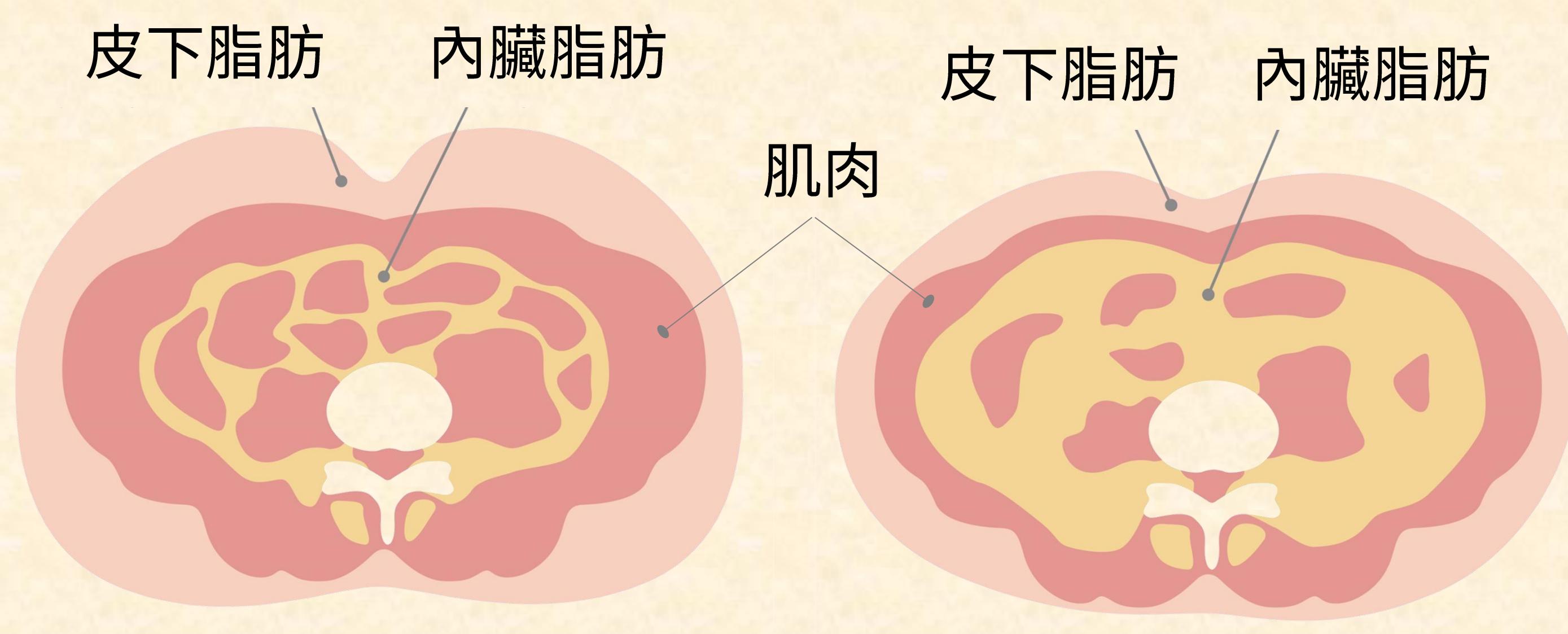


體能表現下降

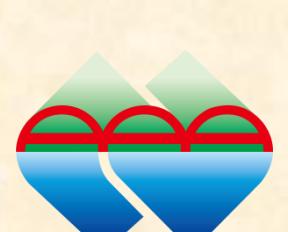


或

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

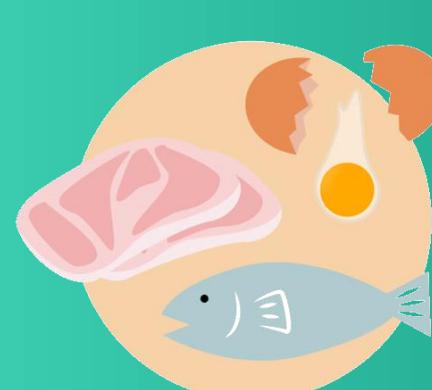
肌不可失

如何預防或改善肥胖型肌少症



熱量適當

- 避免採用極低熱量飲食
- 建議每週減輕0.5~1公斤



優質且足夠的蛋白質

- 每餐豆魚蛋肉類佔餐盤的四分之一
- 早晚各一份奶製品



適當的血液維生素D濃度

- 有助於維持肌肉功能與強度
- 缺乏維生素D者，每天可補充800 IU



ω-3脂肪酸

- 提升肌肉的合成速率
- 一週吃3次深海魚，每次約3兩

補充白胺酸(Leucine)有助於預防或改善肌少症

促進肌肉合成

減緩肌肉流失



食物來源(每100公克)

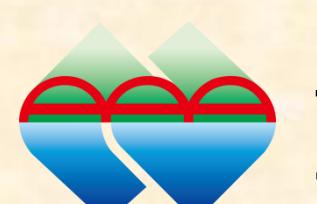
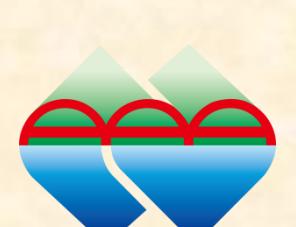
黑豆(2729mg)
黃豆(2699mg)
乳酪(2199mg)

人體無法合成

為一種支鏈胺基酸，
須從食物中獲得



白胺酸建議量
每日每公斤體重40毫克



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