



銀髮族預防肌少症飲食要注意

足夠的熱量

以**均衡飲食**為基礎，攝取足夠的熱量以維持理想的體重，建議BMI值維持在18.5~24之間。對於食量較小的長者，建議以**少量多餐**的方式，避免熱量攝取不足。

小叮嚀:別為了堅持所謂"健康"而忽略烹調用油，適量的油脂也是重要的熱量來源喔!我們應選擇好的油品如橄欖油、芥花油、苦茶油等植物油，避免飽和脂肪含量較高的豬油等動物性脂肪。

優質蛋白質

優質且足夠的蛋白質可以維持肌肉的質量，建議65歲以上的長者**每日攝取1.2公克每公斤體重的蛋白質**。優質蛋白質來源於豆製品、蛋、海鮮、肉類(瘦肉)及乳製品。

體重	蛋白質建議攝 份數
45公斤	5
55公斤	6
65公斤	7

註:**1份**蛋白質=1顆蛋=半盒嫩豆腐=1兩肉

小叮嚀:

牙口不佳的長者，可以選擇像是蒸蛋、魚肉、豆腐等**質地較軟**的食材，並且**平均分在三餐**，吸收會比較喔!

維生素D

維生素D可經由陽 光紫外線照射和飲食獲得，建議**每天曬太陽10-15分鐘**，並且攝取富含維生素D的食物，如：黑木耳、菇類(香菇、洋菇、蘑菇等)、鮭魚、秋刀魚、吳郭魚、雞蛋等。

小叮嚀:

曬太陽時要記得把手腳都露出來，且不能塗防曬喔!

規律運動

除了飲食外，還要再搭配**阻力及有氧運動**。頻率建議為每週至少3次、每次至少30分鐘、每次運動後心跳速率達130以上。

小叮嚀:

阻力運動像是重量訓練、彈力繩；有氧運動像是快走、爬山、排舞等。別忘了運動強度應該視身體情況循序漸進、量力而為!!



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

認識肌少症

肌少症是一種以肌肉**質量、力量和功能**下降為特徵的綜合症狀，並與功能障礙、失能、跌倒和死亡率的增加有關。根據臺灣本土的研究指出：65歲以上老人肌少症盛行率男性為23.6%，女性為18.6%，肌肉會隨著年齡增長而逐漸流失，養成運動習慣與均衡營養是至關重要的。

3步驟診斷肌少症

步驟	步驟1 測量小腿圍	步驟2 評估握力或體能表現	步驟3 測量肌肉量
評估 內容	男<34cm 女<33cm	握力 男<28kg 女<18kg or 5下站坐測驗≥12秒	雙能量X光吸收儀(DXA) 男<7kg/m ² ；女<5.4kg/m ² or 身體組成分析儀(BIA) 男<7kg/m ² ；女<5.7kg/m ²
診斷	進行步驟2	可能為肌少症	肌少症

資料來源:2019年亞洲肌少症工作小組共識

預防肌少症4要素



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