

# 營養午餐文宣教育

## 肌少症恐誘發失智症、代謝症候群！高敏敏營養師：防肌少症「多吃+多動」6要訣

隨著年齡的增長，肌肉質量和功能逐漸下降，小心「肌少症」跟著來！根據統計顯示，台灣地區老人肌少症盛行率約 3.9~7.3%。「肌少症」指的是肌肉質量減少，合併有肌力減退或身體活動功能下降，因此容易增加跌倒及骨折風險。肌少症除了導致活動力降低，也有可能誘發其他疾病，例如代謝症候群、心血管疾病、失能、失智症等風險。

### ➤ 導致肌肉流失 6 大潛在健康問題：

- 1.活動量不夠：經常久坐不動或臥床不起。
- 2.體內發炎：發炎易導致生成肌肉的效率變差，肌肉分解加速。
- 3.不當減重：節食、熱量不足，會讓肌肉分解流失。
- 4.生病因素：肌肉耗損的速度加快。
- 5.荷爾蒙失衡：蛋白質分解速度加快。
- 6.飲食不均衡：優質蛋白質攝取不足，合成肌肉的原料不足。

### ➤ 「肌少症」中了沒？6 點自我檢測：

如何知道已經有「肌少症」？高敏敏營養師表示，不妨透過以下 6 點自我檢測：

- 1.小腿圍過低：手指圍圈圍著小腿後，仍然有空隙。
- 2.坐姿起身困難：需要扶手或別人攙扶。
- 3.毛巾擰不乾：肌肉變少，導致握力下降。
- 4.常反覆跌倒：一年內跌倒 2 次以上。
- 5.重物提不動：提不動 5kg 的物品。
- 6.爬 10 階樓梯困難：走 2-3 階樓梯需要休息。



肌力流失的速度將隨著年齡老化而加快，這就是為什麼長輩上了年紀，就很容易腰酸背痛、手麻腳軟，甚至一不小心就容易跌倒骨折。「肌少症」可說是老年失能的大凶手！

### ➤ 預防肌少症，「多吃+多動」6要訣

「多吃+多動」可以讓肌肉流失的速度減緩，高敏敏營養師提醒，預防勝於治療，增肌不用上健身房，只要懂吃、懂動，增肌這樣吃，中老年人都適用。

- 1.補充優質蛋白質：攝取良好的蛋白質加適當的運動，可幫助我們增加肌肉量。優質蛋白質建議每日吃 6-8 份，以優質原型為主，如牛奶、雞蛋、瘦肉、豆製品。
- 2.補充維生素 D：維生素 D 幫助強壯骨骼、維持骨骼密度，可促進鈣質吸收，維持良好的肌肉功能，保護肌肉組織不耗損。
- 3.確保鈣質充足：有健康的骨骼，才能支撐起我們的肌肉，而鈣質也會隨著我們的年紀增長而漸漸流失，因此補充鈣質就成為防老很重要的一步。一天吃到 1000mg，可減緩骨質流失，保護肌肉組織。
- 4.維持一週快走 3 次：不一定要快走 散步、游泳、瑜珈、太極拳都可以。主要是增加肌力、減緩退化，不過也建議平時較少運動的人，要慢慢增加運動時長、難度，切勿因一時貪快，突然做很激烈的訓練，容易造成肌肉受傷。
- 5.注意熱量要足夠：許多人為了要減重，會節食又運動，導致熱量攝取不足。雖然體重往下下降了，卻很有可能是肌肉被消耗掉，反而變成了易胖的「泡芙人」。因此要有良好的飲食攝取+運動，才能讓我們消耗脂肪、增長肌肉。
- 6.維持足夠的睡眠：熬夜容易導致身體發炎，而發炎會影響身體合成肌肉的能力，進而導致肌少症。因此要有足夠的睡眠，才能降低發炎因子，並刺激生長激素。