延緩肌少症的營養策略

文/營養科 蕭鈺瑾 營養師

2010年歐洲肌少症工作小組(EWGSOP)指出肌少症為漸進式的肌肉質量減少與肌肉功能（肌力及生理活動）的降低，可能造成提高疾病發生率、生活品質降低、甚至死亡的症候群。2019年亞洲肌少症共識會(AWGS)，泛指老化造成的骨骼肌流失(low muscle mass)、加上肌肉力量減少(low muscle strength)、及（或）體能表現下降（low physical performance），皆可稱為肌少症。

肌少症評估標準表：		
	男	女
體能表現	五次起立坐下<12秒	六公尺步行速度≧1公尺/秒
肌肉質量	≧7.0kg/m2	≧(DXA)5.4kg/m2或≧(BIA)5.7kg/m2 [註]
肌肉力量(握力)	≧28kg	≧18kg

[註]DXA(dual energy x-ray absorptiometry)：雙能量吸收儀 / BIA(bioelectrical impedance analysis)：生物電阻抗分析

當老年人肌肉量減少、肌力減少時，容易身體沒力、軟腳等導致跌倒、撞傷、瘀青、甚至骨折、腦震盪等問題，那到底要怎麼選擇、吃多少才可以攝取到足夠的量呢？

根據衛福部建議國人的飲食指南，分為六大類，包含全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果類。延緩肌少症很重要的是蛋白質含量較高的食物，如下：

1.豆魚蛋肉類：豆類指黃豆、黑豆製品，常見的有豆腐、豆乾、豆包；魚類指魚，當然也包含蛤蠣、蚵仔等海鮮類；蛋指雞/鴨/鳥蛋；肉類包含家禽/家畜的肉，如雞、鴨、豬、牛。豆魚蛋肉類一份是三個指頭大小，女性一個手掌大概是3份、男性大概是4份喔！假如一個50公斤的健康女性，一天就要吃到2個手掌的大小(6份)。

2.乳品類：一般的牛/羊奶、保久乳、奶粉、優酪乳、優格等。若喝鮮乳會容易脹氣與腹瀉的人可以改選擇奶粉、保久乳，但優酪乳與優格含糖料較高，糖尿病患者則不建議優酪乳、優格，避免血糖控制不佳。

除了以上蛋白質食物外，其他類的食物也是很重要的，

1.全穀雜糧類：常吃的飯、麵、麵包、粿、餅乾、根莖類(如南瓜、地瓜、馬鈴薯等)，平常可以多選擇糙米、紫米、五穀飯等全穀類，增加膳食纖維的攝取。

2.蔬菜：除了綠色蔬菜外，瓜類(黃瓜、絲瓜、冬瓜等)、菇類(金針菇、杏鮑菇等)、筍類(玉米筍、麻竹筍等)、紅蘿蔔、甜椒等都算喔！蔬菜一份約是半碗，每天要吃到至少1.5碗才夠！蔬菜除了有豐富的膳食纖維來幫助排便與控制血脂外，同時也含有鈣、鉀、鎂等，可以幫助控制血壓！

3.水果：水果一份是一個拳頭，或是切塊約8分滿的家庭食用碗。衛福部建議健康銀髮族一天吃到兩份水果。但有糖尿病的患者要注意，應少吃如荔枝、西瓜、芒果等甜度高的水果，份量也要控制唷。

4.油脂與堅果種子類：慢性疾病(糖尿病、心血管疾病、腎臟病等)常伴隨著膽固醇、三酸甘油脂的問題，如果攝取太多飽和脂肪酸會增加罹患心血管疾病的風險。富含飽和脂肪的食物，包括奶油、豬油、牛油、雞油、鴨油等動物油，因此建議外食時，炸

雞腿或控肉可以把皮或肥肉去掉，避開油花較多的五花肉、三層肉，選擇油花少的部位。衛福部更建議每天要再加上一份的堅果種子類，堅果(如腰果/杏仁/核桃等)約為0.5-1匙的免洗塑膠湯匙，種子(如芝麻、亞麻籽等)約為2匙的免洗塑膠湯匙。

水份的攝取與身體運動也是很重要唷；水分基本上是以每公斤體重30cc，50kg就要1500cc水，相當於2-2.5瓶寶特瓶飲用水量。運動可以增加或維持肌力強度與肌肉量，延緩肌少症發生，避免因肌少症造成跌倒、骨折的風險與危害，看電視的時候離開椅子，站起來拉拉筋、抬腿踏步(圖1)，或以快走取代散步，都是不錯的選擇。

民眾可依循衛福部「我的餐盤」(圖2)的建議，配合六口訣：每天早晚一杯奶、豆魚蛋肉一掌心、菜比水果多一點、飯和蔬菜一樣多、每餐水果拳頭大、堅果種子一茶匙，不僅可做為定量個人每餐攝取的進食量依據外，更可以均衡攝取到六大類食物。

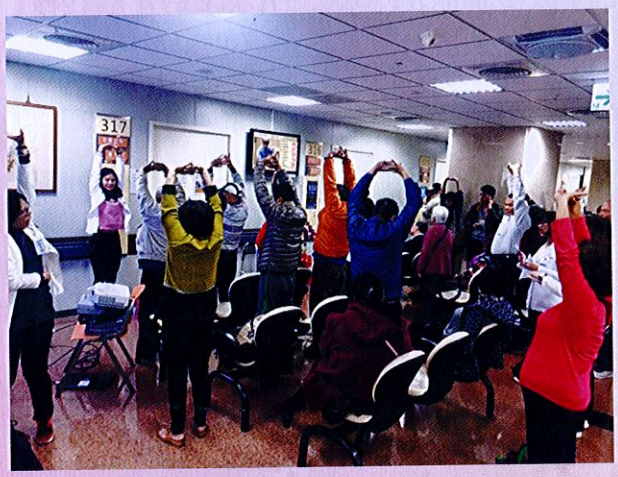


圖1、平時可多做拉筋運動或以快走取代散步。

圖2

