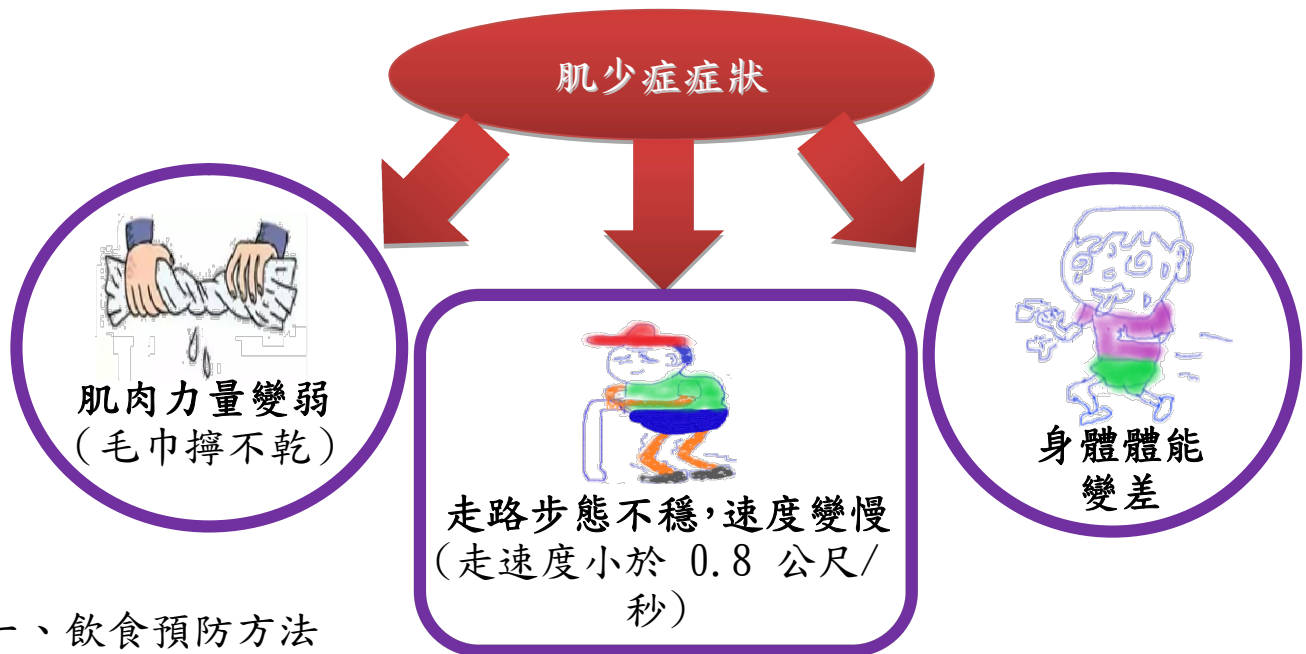


預防肌少症飲食

隨著年齡增加、肌肉量減少，手腳無力、走路緩慢，運動也跟著減少；營養攝取狀況和活動量的多寡，與身體肌肉的含量和肌肉力量都有關係。年長者如果長期飲食不足又偏食加上活動量少，小心「肌少症(sarcopenia)」找上身。攝取足夠的熱量、營養和適當的運動可以避免肌肉的流失，可促進肌肉的生成預防肌少症發生。



一、飲食預防方法

熱量需求



依照活動量的不同，一天所需熱量約 1500 ~ 2000 大卡，飲食採均衡飲食。

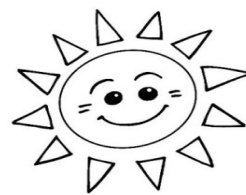
足夠蛋白質攝取



(一) 例如：體重 60 公斤，每天則需約 72 公克的蛋白質 (約 7~10 兩魚、豆類或瘦肉)。

(二) 【豆魚蛋肉類 1 份】 = 傳統豆腐 80 公克 = 豆腐半盒 (140 公克) = 蛋 1 個 = 魚類、禽肉或畜肉 35 公克 (約 1 兩) = 絞肉 2 湯匙。

適量維生素 D



(一) 維生素 D 建議攝取量 1 歲~50 歲 400 IU/天。51 歲以上 600 IU/天。懷孕和哺乳期 400 IU/天。

(二) 充足的日曬，讓體內維生素 D 活化；富含維生素 D 的食物，對於預防跌倒是有益。

安全運動



建議每日維持 30 分鐘以上運動。

圖片來源: <https://www.freepik.com/>

如您對預防肌少症飲食

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____