

蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。牛奶中钙的吸收利用率也很高。建议每人每天饮 300~400g 鲜牛奶或相当量蛋白质的奶制品（相当于奶粉 30~36g）；乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或酸奶。此外，每日三餐都应有动物性食物，如早餐可食用鸡蛋、牛奶、豆类等，中餐、晚餐可食用畜肉、禽肉、鱼、蛋、大豆及豆制品等。不宜集中在一餐摄入大量蛋白质。

有研究表明脂肪酸、维生素 D、维生素 C、维生素 E、类胡萝卜素、硒等抗氧化营养素都有益于延缓肌肉衰减。因此，应增加摄入富含 n-3 多不饱和脂肪酸、维生素 D 的海鱼类食物、蛋黄，并食用一定量的动物肝脏。经常在日光下进行运动有利于提高血清维生素 D 水平。鼓励增加深色的蔬菜和水果以及豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入。在医生或营养师的指导下合理补充维生素 D 和含多种微量营养素的膳食营养补充剂。

## 6. 主动参加身体活动，积极进行户外运动

生命在于运动，多动才能促进身体健康，让生命有活力。老年人更应该认识到“动则有益”的重要性，在日常生活中应主动、积极地锻炼身体。老年人的肌肉质量、数量以及最大收缩能力均有降低，支撑能力、平衡能力和稳定性下降。因此，老年人在选择锻炼方法和安排运动负荷时，应根据自己的生理特点和健康状况来确定运动强度、频率和时间；同时也兼顾自己的兴趣爱好和运动设施条件选择多种身体活动的方式，应尽可能使全身都得到活动。此外，还要注意多选择散步、快走、太极拳、门球等动作缓慢柔和的运动方式。

