

# 預防跌倒 肌不可少

(肌少症預防飲食)

※市售鈣片成分比較：

種類	碳酸鈣	檸檬酸鈣	乳酸鈣	海藻鈣	胺基酸螯合鈣
素食	X	全素	奶素	全素	全素
鈣含量	40%	21%	13%	32%	15%
吸收率	25%	35%	29%	40%	80%
來源	珍珠/ 貝殼	化學 合成	牛奶/ 優格	紅藻	化學 合成
食用方式	飯後	飯前/ 飯後 皆可	飯後	飯後	空腹/ 睡前

※高鈣食材：

食物	鈣(毫克/100克)
全脂鮮奶	100
黑豆干	335
黑豆	176
傳統豆腐	140
芥藍菜	181
白莧菜	146
紅鳳菜	122

※高維生素D食材：

食物	維生素 D (微克/100克)
鮭魚	34.1
鰻魚	20.7
鯖魚	17.3
鮪魚	5.3
雞蛋	2.0
乾香菇	0.7
鮮香菇	0.3

※預防肌少症食物搭配範例：

早餐：起司蛋吐司+芝麻牛奶



午餐：五穀飯+煎秋刀魚+香菇燴莧菜



晚餐：牛肉麵+滷豆腐+燙地瓜葉



點心：水果優格/黑木耳凍



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0042(1)

29.7X20cm 2023.03印製 2023.02修訂



## 肌少症 - 簡介

健康成人三十歲後，肌肉質量與骨質密度便開始逐年下降，影響行動能力、生活品質、認知功能，並增加跌倒及失能風險。除了老化，當有急性或慢性疾病、活動量不足、長期臥床、營養不良、不適當減重、蛋白質攝取不平衡等，皆可能導致肌少症或衰弱症。

為了預防衰弱，**獲取充足營養、保持運動習慣非常重要**。攝取足量的蛋白質、鈣質與維生素D等，對於肌肉與骨質保健尤其重要。

## 肌少症 - 飲食原則

### 1. 攝取充足熱量，減少體重流失

- 健康成年人建議依體重攝取熱量 25 ~ 30 大卡/公斤，65 歲以上長者至少 25 大卡/公斤，且每日不低於 1000 ~ 1200 大卡。
- 若長期熱量攝取不足或採取不適當的減重方式，皆會造成肌肉量流失，增加肌少症、衰弱症、骨折等風險。

### 2. 增加肌肉生長，多吃優質蛋白質

- 健康成人建議蛋白質攝取量 0.8 ~ 1.0 公克/公斤，健康長者 1.0 ~ 1.2 公克/公斤；三餐最少各自攝取**一掌心大小的優質蛋白質食物**，確保營養足夠，促進肌肉合成。
- 選擇高生物價的優質蛋白質，如：黃豆製品、魚類、海鮮、蛋、禽、畜肉等。
- 每日**攝取 1.5 份乳品類**，譬如鮮奶或優酪乳 360 毫升、優格 300 公克、起司 3 片、奶粉 5 湯匙等。

- 若進食量少時，鼓勵優先攝取優質蛋白質食物，依次為全穀雜糧類、蔬菜類。
- 伴有急慢性疾病者，建議尋求醫師及營養師進行進一步的評估。

### 3. 增強骨質密度，補充高鈣食物

- 動物性高鈣食物：**(鈣強化)乳品、優格、起司**、小魚乾、吻仔魚、帶骨魚罐頭(鯖魚/鰻魚)；乳糖不耐者可嘗試發酵乳製品，如：優格、起司、優酪乳。
- 植物性高鈣食物：**板豆腐、豆干、黑芝麻**、奇亞籽、海帶、海苔、紫菜、深綠蔬菜如菠菜、莧菜等。
- 必要時可透過鈣片加強補充，如有需求建議尋找醫療專業評估。
- 高油、高鹽、高加工度飲食(如零食、餅乾、泡麵、加工肉品等)，容易增加骨骼分解與身體中鈣質的流失。
- 茶、咖啡、碳酸飲料可能會降低鈣質吸收，應避免與高鈣食物同時攝取。

### 4. 充足維生素D，幫助鈣質吸收

- 維生素D又稱陽光維生素，能透過日曬、食物、補充品獲得，可強化鈣質吸收。
- 可於未塗抹防曬品情況下，**日曬臉部、雙臂 10 至 15 分鐘，每週 3 至 4 次**；建議避開正午高溫時段，並保持水份補充。
- 攝取富含維生素D食物多為動物性來源，如鮭魚、雞蛋、魚肝油、牛奶(乳製品)；素食者可從香菇、黑木耳等攝取。
- 攝取富含維生素D食物多為動物性來源，如鮭魚、雞蛋、魚肝油、牛奶(乳製品)；素食者可從香菇、黑木耳等攝取。

- 如有肝、腎功能不全者，維生素D代謝活化會受影響，建議尋求專業醫療評估補充適當劑量的維生素D。

### 5. 健全咀嚼吞嚥，防止營養不良

- 面對疾病急性期、老化、牙口不良等，可能造成進食咀嚼或吞嚥困難，減少食物與營養攝取。長期導致厭食或拒食，進一步造成脫水、體重減輕、營養不良及肌少症。
- 如有此類問題，建議尋找醫療專業，選擇適合的食物質地，適當軟化固體食物與增加液體飲品濃稠度。
- 搭配合適的烹飪技巧、飲食用輔具、吞嚥訓練、口服營養品等，有助於預防衰弱情形惡化，提升生活品質。

### ※ 國人每日攝取鈣與維生素D之建議量：

年齡	鈣	維生素D
19-50 歲	1000 毫克	10 微克(400IU)
51-70 歲	1000 毫克	15 微克(600IU)
71 歲以上	1000 毫克	15 微克(600IU)

### 參考資料：

1. 淺談肌少症，陳杰(2021)秀傳醫學雜誌 ShowChwan Med J 2021; 20(2): 145-156
2. Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA. Sarcopenia. The Lancet 2019; 393(10191): 2636-46.
3. 延緩失能社區營養照護作業手冊(2022)衛生福利部國民健康署
4. 老人防跌工作手冊 (110) 年衛生福利部國民健康署
5. 衛福部食藥署。食品營養成分資料庫
6. 洪宗譽 (2014)。不同鈣來源與其配方對鈣質生物利用率影響之臨床試驗