

# 您是肌少一族嗎？

## 肌少症（骨骼肌減少症）是什麼？

- 肌少症是指肌肉量、肌力和生理活動表現下降，可能會造成跌倒的風險增加、認知功能障礙、失能、生活品質降低及增加死亡率。
- 全身肌肉量40歲以後開始流失，每十年減少8%，70歲以後每十年減少15%。
- 大腿肌肉力量40歲以後，每十年下降10-15%，70歲以後每十年下降25-40%。

## 造成肌少症原因：

- 年齡老化、營養不良、蛋白質攝取不足、身體活動量低、體重減輕、器官退化、內分泌變化等等。

## 觀察 5 徵兆 在家自我檢測肌少症



## 肌少症篩檢 3 指標



最大握力

男性 < 26 kg  
女性 < 18 kg

步行速度

6公尺內行走  
每秒速度少於0.8公尺

肌肉質量指數

男性 < 7.0 kg/m<sup>2</sup>  
女性 < 5.4kg/m<sup>2</sup>

資料來源：  
亞洲肌少症工作小組

# 養肌出擊 肌少遠離

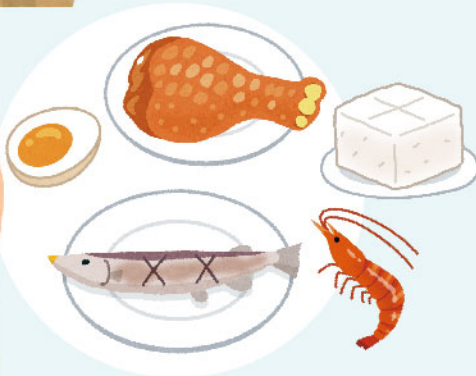
適當的營養介入及適度身體活動能夠改善肌少症所造成不良影響！

## 預防肌少症秘訣



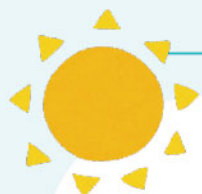
吃足夠的熱量並  
維持適當體重

若飲食熱量攝取不足，肌肉中的蛋白質會分解，造成肌肉流失。



適量吃  
優質蛋白質

蛋白質攝取要平均分配於三餐，每餐豆魚蛋肉類至少一掌心。



動物性

植物性

適度曬太陽  
並多吃富含  
維生素D  
的食物

富含維生素D的食物來源：

**動物性** 鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、雞蛋等。

**植物性** 菇類、豆腐或是一些營養強化的穀類等。

適度身體活動

每週累積 150-300 分鐘以上的中等費力身體活動（如有氧運動及肌力運動）。



有氧運動

健走、  
游泳等



肌力訓練

彈力帶/繩、  
深蹲、舉啞鈴等

