

【新聞稿】

重陽敬老送「肌」金！營養師教您輕鬆存肌金，樂齡享生活

中華民國營養師公會全國聯合會
社區營養服務推動暨品質委員會 王培竹委員撰寫

迎接九九重陽節，大家常祝賀長輩「福如東海、壽比南山」，但「長壽」不等於「健康長壽」。113 年國人的平均壽命為 80.77 歲，健康平均餘命為 72.86 歲，不健康餘命高達約 8 年。2025 年亞洲肌少症工作小組最新共識指引，指出骨骼肌是健康長壽的關鍵器官，骨骼肌量與衰弱、慢性病、認知衰退和多重共病等年齡相關疾病息息相關。然而骨骼肌量在 25 歲左右時達到巔峰，然後開始下降，50 歲開始流失速度更快。若未提早預防，不知不覺就會陷入肌少危機中，走路變慢、毛巾擰不乾、起身吃力、頻繁跌倒等，最後甚至演變成「肌少症」，進而影響生活自理能力與生活品質。

打破長輩常見兩大迷思

- 迷思一：清淡等於健康？許多長輩吃得過於清淡，反而陷入熱量與蛋白質攝取不足的营养不良陷阱。當熱量攝取不足時，身體會分解肌肉中的蛋白質當作能量來源，所以想增肌不是只要吃足夠蛋白質就可以，熱量足夠也很重要！建議依照衛生福利部國民健康署的「我的餐盤」六口訣，輕鬆吃足六大類食物，攝取足夠熱量及蛋白質。
- 迷思二：走路就算運動？走路對身體有其益處，但要增肌更需要的是「阻力訓練」來刺激肌肉，如舉啞鈴（或水瓶）、彈力帶等。

雙手即可快速自我篩檢

- 指環測試法：用雙手大拇指和食指指尖相對圍成指環，圍住小腿最粗處，有縫隙表示可能肌肉量不足。
- 小腿圍測量：男性<34 公分；女性<33 公分，須提高警覺。



若長輩小腿圍篩檢異常或是日常已出現肌少警訊（如肌力變差、步行緩慢、起身困難、登階吃力或反覆跌倒），建議進一步至醫療院所檢測握力及四肢骨骼肌質量，確認是否罹患「肌少症」。

輕鬆「存肌金」三大法則

法則一：吃足蛋白質，平均三餐吃

- 足夠蛋白質是維持肌肉的重要基礎，富含蛋白質的食物種類包括乳品類及豆魚蛋肉類，建議「每天早晚一杯奶」及每餐「豆魚蛋肉一掌心」。而人體一次能利用的蛋白質有限，所以建議平均分配到三餐吃，吸收利用率更好。
- 乳品類包括奶粉、鮮奶、優酪乳、優格及起司；豆魚蛋肉類包括大豆及大豆製品（如豆漿、豆腐、豆干、豆包、毛豆、黃豆及黑豆等）、魚類、海鮮類、蛋類、白肉（如禽肉）及紅肉（如豬肉、牛肉等）。

法則二：注意牙口狀況，吃得下最重要

- 許多長輩常因缺牙、假牙不合或牙周病而越吃越軟，口腔咀嚼機能反而退化更快！若有發現進食吃力、咬不動，應優先尋求牙科醫師評估治療，維持良好的咀嚼能力才是守住營養與肌力的長久之計！
- 牙齒治療期間，可優先選擇富含蛋白質的軟質食物，如乳品、豆漿、豆腐、蒸蛋、蒸魚、絞肉料理（如瓜仔肉）等。另外調整食物質地的小撇步，包括食材切成適口大小或進行食材軟化處理，如前處理時可使用肉錘拍打、逆紋切或將肉品切丁、切絲、切薄；烹煮時可使用蒸、滷、燉等方式，或使用壓力鍋、燜燒鍋、電鍋等，讓食材變得軟嫩好入口。

法則三：混合運動搭配營養補充，守住肌肉防肌少

- 要增肌除了攝取足夠的蛋白質，還需要搭配規律運動。建議可做混合運動（阻力訓練搭配有氧運動），阻力訓練可增加肌肉量、強化肌肉功能，包括舉啞鈴（或水瓶）、彈力帶等；有氧運動則可增強心肺功能，包括快走、爬山、游泳等。
- 運動前可補充醣類為主的食物（如地瓜、香蕉、吐司等），運動後則補充含有醣類與蛋白質的食物（如地瓜搭配無糖豆漿；香蕉搭配鮮奶等），建議於運動後 30 分鐘內補充效果最佳。
- 運動前記得要做熱身，至少做暖身運動 5 至 10 分鐘，以漸進方式來增加運動量，如運動時出現不適，持續 10 至 15 分鐘未改善，請緊急就醫。

重陽敬老最有心意的禮物不是昂貴補品，而是陪伴長輩實踐「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」。呼籲民眾善用各縣市醫療院所的營養諮詢門診或社區營養推廣中心的營養諮詢服務，日常多留意長輩的體重變化與體能狀況，讓每位長者都能「肌力滿滿、穩步安老」。

發稿單位：中華民國營養師公會全國聯合會

發稿日期：115 年 10 月 15 日