

養肌出擊 肌少遠離

讓長者吃得下、吃得夠、吃得對及吃得巧的健康均衡飲食是重要的！若胃口不好，可以採少量多餐方式與多活動等方法來增加食慾。

預防肌少症秘訣

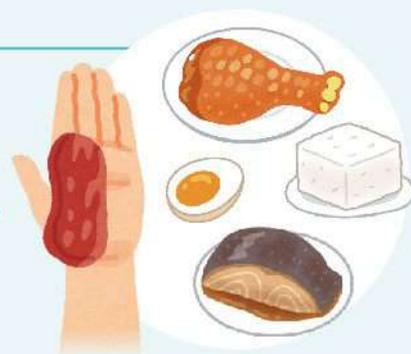


吃足夠的熱量並維持適當體重

若飲食熱量攝取不足，就會分解到肌肉中的蛋白質，造成肌肉流失。

平均分配三餐吃，每餐的豆魚蛋肉類量至少一掌心，建議多選富含白胺酸的食物，如：豆腐及豆製品、魚類、海鮮、雞蛋、肉類等優質蛋白質。

適量吃優質蛋白質



適度日曬且多選富含維生素D的食物

富含維生素D的食物食物來源：

動物性 鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、蛋黃等。

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（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、啞鈴等

