阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL
2024/02 製訂

肌少症飲食

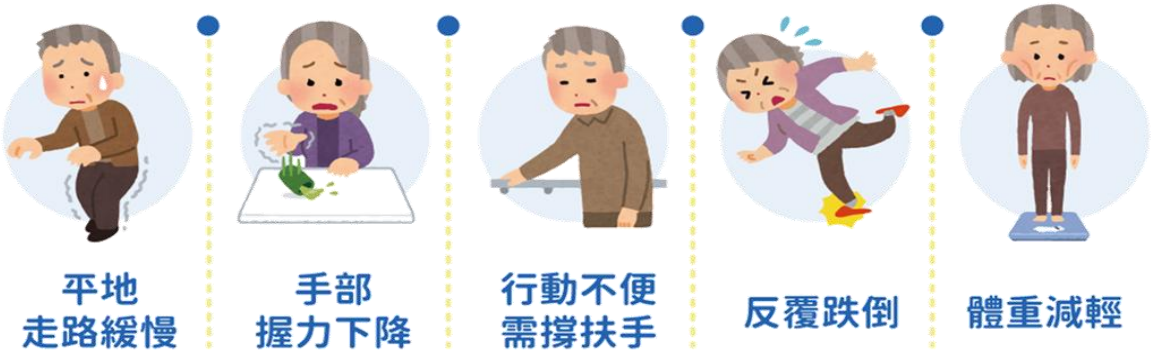
◆ 目的

補充足夠的熱量及優質蛋白質，以預防或延緩肌少症的發生。

◆ 適用對象

肌肉質量、肌肉功能逐漸降低的人。

◆ 症狀



◆ 居家測量-手指測量法

如果雙手無法包圍小腿，或剛好勉強圈起小腿（如下圖左和中），代表下肢肌肉量正常；

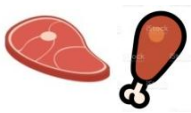
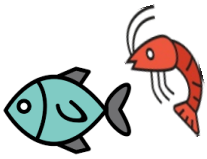
如果手指互相碰觸到（如下圖右），代表肌肉量不足。

◆ 飲食原則

1. 每日從六大類食物中均衡攝取各類食物，以獲得足夠的熱量供身體所需。

2. 攝取高生物價蛋白質

- **豆魚蛋肉類：**建議每天攝取達每公斤體重 1.0～1.2 公克以上，幫助人體合成與維持肌肉量。

豆魚蛋肉類	肉類	魚、海鮮	蛋	豆腐豆干	黃豆、毛豆
					

3. 維生素 D

- **適度曬太陽：**每日曬太陽 15 分鐘，幫助身體合成活性維生素 D3，改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症。
- **富含維生素 D 的食物**

黑木耳	鮭魚	牛奶	雞蛋	豆腐	菇類

4. 適度的身體活動

- 有氧運動可有效增加肌肉量，高齡長輩可選擇散步、健走、游泳、瑜珈等；阻力運動則可強化肌肉耐力，可用裝滿水的寶特瓶當作啞鈴練習舉重，也可用彈力帶做簡單的抬腿動作。

參考資料：臨床營養工作手冊
製作單位：阮綜合醫院營養室
諮詢電話:07-3351121 轉 2242