

銀髮族的養「肌」飲食

◎林口長庚營養治療科營養師 吳宜真



在門診或病房裡，如果詢問老年人日常飲食，答案通常是：早餐泡一包燕麥或是稀飯配一些肉鬆醬菜等，中餐吃前一天晚餐的剩飯、剩菜，直到晚餐跟兒女一起吃，才吃得比較豐盛，如果沒有與子女同住，可能也是一碗飯加一些肉汁、滷肉等。許多老人因為獨居或是兩個老伴一起住，因為覺得麻煩或是圖個方便，常常就是煮一大鍋分多餐吃，飲食較為單調，也因牙口或吞嚥不好影響進食，進食量逐漸減少，體重可能逐漸下降，走路的速度越來越慢，且手也幾乎沒有什麼力氣。

老年症候群是指老年族群常見的健康問題，例如衰弱、譫妄、憂鬱、營養不良、多重用藥、認知功能問題、失禁、跌倒、壓瘡以及疼痛等，其定義為「多重因素的健康狀況發生在同一個老年人身上，累積的效應造成多重器官系統的功能受損，導致個人較不容易應對所遭逢的生理及心理挑戰」。

● 常見的老年症候群表現為衰弱症及肌少症

一、衰弱症

是老年人進入失能前的徵象，包含非計畫性的體重減輕、做任何事情感到疲累、身體的活動量不足、手握力差、行走速度緩慢。

二、肌少症

肌少症指的是肌肉減少，造成骨骼肌質量與強度逐漸流失的症候群，其伴隨而來會造成生活功能下降、生活品質變差，甚至有較高的風險發生醫源性傷害，進而造成死亡。2010年歐洲老年肌少症工作小組對肌少症提出了診斷及分級標準，包含有三個部分，肌肉質量減少、肌力減弱及生理表現下降。臨床上一般較常使用的測定方式包括：肌肉質量為雙能量 X 光吸收儀或生物電阻測量分析，肌肉強度（肌力）利用握力器測量手部握力，生理表現則為計算行走速度及使用簡式生理表現評估量表；若 65 歲以上長者行走速度小於每秒 0.8 公尺，則需進一步檢查肌少症的可能性。若老年人肌肉質量低於標準，即為「肌少症前期」；若低肌肉質量再加上低肌肉強度或低生理功能表現，即為「肌少症」；若三者都存在，即為「嚴重肌少症」。

● 預防肌少症飲食注意事項

一、補充優質蛋白質，質與量皆重要

一般老年人（無特殊疾病需調整飲食蛋白質者）每人每天每公斤應攝取 1～1.5 克的蛋白質，同時均勻分散在三餐中攝取。老年人每餐需要達到 20～30 公克蛋白質（含 10 公克必需

胺基酸)才可以刺激肌肉合成的作用，因此要避免把蛋白質集中在某一餐，最好可以平均分配，讓每餐餐後皆可達到刺激肌肉合成的效益。白胺酸已知是一種可以促進肌肉合成的胺基酸，可以刺激肌肉蛋白質的合成，因此可以建議高齡者多攝取富含白胺酸的食物，如：豆類、牛肉、魚、雞肉等。（*Tip：牙齒不好的老人家咬不動肉類，可選擇蒸蛋、蒸魚、豆腐、豆漿、絞肉或將肉類加在湯裡煮爛一點。）

二、足夠的熱量與適當的體位

對於老年人要維持身體肌肉量與生理功能，攝取足夠的熱量就非常的重要，因為缺乏熱量會造成體重減輕、肌肉疲勞、虛弱與衰弱。因此老年人依照其生理活動量建議熱量需求為 25 ~ 35 大卡 / 公斤（原則上每日熱量供應以每公斤理想體重 30 大卡為宜）。維持適當的體位，國外學者建議老年人的 BMI 在 22 ~ 30 公斤 / 公尺² 較為適合，目前並無對亞洲老年人適當 BMI 的建議。然而肥胖的老年人是否需要積極減重仍有爭議，因減重常伴隨著肌肉流失，故肥胖的老年人減重期間需監測肌肉量，以免肌肉流失造成肌少症的發生。

三、維生素 D 不可少

近年來發現維生素 D 對維持肌肉功能、肌肉強度與身體功能表現扮演重要角色。老年人血液中維生素 D 如果偏低，則其肌肉質量、肌肉強度與生理功能表現通常也較差，且有較高的風險

發展為肌少症。對血液中維生素 D 偏低的老年人，補充維生素 D 可以改善肌肉功能，但血液維生素 D 正常的老人，補充維生素 D 則無效益。衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量」建議中老年人每日攝取 400IU（10 微克）。要增加血液中維生素 D 濃度，可多攝取富含維生素 D 的食物，如：鮭魚、鮪魚、鯖魚、起司與蛋黃等食物，也建議每天日照 10 ~ 15 分鐘，可讓皮膚轉化合成一天所需的維生素 D。最佳日照時間為早上 9 ~ 10 點和下午 4 點後，一次 5 分鐘，一週至少 3 天。

四、鈣質別忘了

由於骨骼與肌肉相互影響，所以骨骼的健康也與肌力有關，在老化過程中，腸胃道吸收鈣質的能力下降，一旦轉存於血液中的鈣質不足，身體就會透過副甲狀腺作用將骨頭中的鈣質取出來使用，導致骨質流失。因此，攝取足夠且能消化吸收的鈣質對於維持骨骼十分重要。富含鈣質的食物如：乳製品、黑白芝麻、豆製品、紫菜、海藻、木耳、深綠色葉菜、蝦米、沙丁魚、鮭魚等。

要預防肌少症最好的方法就是充足的營養同時配合適度的運動以延緩肌肉量的減少。☺

* 示範餐點

早餐	蔬菜蛋吐司 豆漿 1 杯
午餐	白飯 1 碗、魚肉 2 兩 蔬菜 1 碗、奇異果 1.5 顆
晚餐	五穀飯 1 碗、雞肉 1 兩、 傳統豆腐（厚）1/2 個田字、蔬菜 1 碗、 香蕉（大）1/2 根、牛奶 1 杯