

銀髮族的隱憂～ 肌少症與飲食面面觀

◎基隆長庚營養治療科營養師 潘怡萍

●銀髮族的隱憂

醫藥與科技的進步隨著社會發展而日新月異，讓國人平均壽命增加。當身體時鐘走動得越久，所要面對的失能狀況也就越多。因人口老化問題嚴重，高齡相關的疾病也就愈受到重視。肌少症就是近年來最熱門的高齡議題之一。根據統計顯示，台灣地區老人肌少症盛行率約 3.9 ~ 7.3%。肌少症的影響除了肌肉量減少及肌肉功能下降，更會造成日後有衰弱、跌倒或骨折等失能情形，連帶影響身心靈狀態，嚴重必須住院治療，甚至導致死亡。

●什麼是「肌少症」

簡單來說，「肌少症」就是肌肉的流失。肌肉除了幫助我們做動作外，也是身體儲存蛋白質的地方，當人體遇到壓力或飢餓時，身體會將肌肉的蛋白質轉為能量，提供身體運作，角色相當重要。

當身體組成隨著年紀的增長，我們肌肉質量會逐漸流失，根據統計，60 歲以後，肌肉質量會以每年 1 ~ 2% 的速度流失，肌肉強度以 1.5 ~ 3% 下

降，且流失部位多為下肢肌肉群，這可能會影響高齡者的身體功能表現。肌力與骨骼肌肉量隨著年紀增長而逐漸降低，雖然是正常的生理變化現象，但若降低達一定數值，要高度懷疑罹患「肌少症」。

●「肌少症」的診斷標準

肌少症診斷及分級標準，包含有三個部分，低肌肉質量、低肌肉強度及低身體功能表現。若老年人肌肉質量降低到標準以下，即為「肌少症前期」；若低肌肉質量再加上低肌肉強度或低身體功能表現，即為「肌少症」；若三者都存在，即為「嚴重肌少症」（表）。

●「肌少症」與飲食面面觀

預防肌少症必須先從如何延緩肌肉流失做起，最好的方法就是充足的營養。營養是健康的根本，食物是營養的來源，均衡飲食是延緩肌肉流失的首要原則。所謂均衡飲食就是每天攝取的食物，足夠提供熱量及各種必需的營養素，而能維持身體機能，與長期健康狀態。

表 亞洲地區定義肌少症三大指標

指標	指標定義
1. 肌肉質量	雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 男性小於 7.0kg/m ² ，女性小於 5.4kg/m ² 生物電阻抗分析 (BIA) 男性小於 7.0 kg/m ² ，女性小於 5.7 kg/m ²
2. 肌肉強度	握力檢測 男性小於 26 公斤，女性小於 18 公斤
3. 身體功能表現	檢測患者的走路速度來評估，測試者以正常速度走 5 公尺，取平均值來測量，行走速度每秒小於 0.8 公尺。
檢測結果分析	符合指標 1，另兩項不符合→肌少症前期 符合指標 1，另兩項其中有一項符合→肌少症 3 項都符合指標→嚴重肌少症

● 飲食小撇步

均衡飲食是首要原則。依食物的種類及所含的營養素不同，將食物分為六大類：(1) 全穀根莖類、(2) 豆魚肉蛋類、(3) 蔬菜類、(4) 水果類、(5) 低脂乳品類及 (6) 油脂與堅果種子類。每天由這六大類食物提供人體所需的熱量及各種營養素，使生理機能正常運作以維護身體健康的均衡飲食。依據國民健康署推出的飲食指南，老年人的飲食需求跟一般成人相同，每天可吃 1.5 ~ 3 碗的全穀根莖類、3 ~ 5 碟的蔬菜、2 ~ 4 份水果，1 ~ 2 杯的牛奶，豆蛋魚肉類約 3 ~ 8 兩（5 兩約相當於巴掌大小）。

一、絕對關鍵～維持足夠熱量

大部分的老年人都是隨便打發一餐，有時中午吃個白飯拌肉汁或菜汁，或把剩菜剩飯加熱就解決。所以希望家人或老年人可以利用一點巧思，如：不

喜歡吃肉類、蔬菜、水果時，可改給老人家吃蒸蛋、水煮蛋、滷蛋或豆製品；不喜歡吃蔬菜，可把青菜加在湯裡煮爛一點，或者用麵線煮湯再加一些蔬菜煮爛或切細一點；不喜歡吃飯時也可以利用食物分類代換將全穀根莖類的食物應用在主食選擇中，例如將白飯煮成乾軟飯或在其中加入南瓜、地瓜等，甚至可利用米製品或麵製品取代白飯，也可以讓牙齒不好的老人吃到均衡的營養。

二、充足的優質蛋白質

以往都覺得老年人活動量降低，相對的熱量與蛋白質量可以減少，但近期研究發現以往對於老年人這樣的建議量其實是不足的，因為給與 0.8 公克／公斤的蛋白質，無法阻止身體肌肉的流失，需要提升蛋白質攝取量到 1 ~ 1.5 公克／公斤，才可減少老年人肌肉流失的發生（腎臟疾病的老年人則需另外評

估與建議)。除了蛋白質的攝取量要足夠，每個餐次的分配也是重要的因素，須定時定量攝取，避免大小餐的發生，因此要避免把蛋白質集中在某一餐，最好可以平均分配。

研究顯示，必需胺基酸中的白胺酸可以有效促進肌肉蛋白質的合成，減緩因老化造成的肌肉流失，每天給予 2.8 ~ 3 公克的白胺酸可以刺激肌肉蛋白質的合成。蛋白質主要存在豆類與其製品、海鮮、肉、蛋與乳品類的食物中，其中牛肉、魚與豆類皆為富含白胺酸的食物。

三、適當補充維生素 D

維生素 D 補充可減緩肌肉流失，對於肌肉功能與強度有相當的影響。

雖然台灣地區日照充足，但國人超過半數處在缺乏維生素 D 的狀態，而且以老人年嚴重缺乏的比例較高。因此，應適當地給予老年人日曬，並且攝取含豐富維生素 D 的食物，如：深海魚類（鮭魚、鯖魚）、蛋類、乳製品等，或額外補充維生素 D 營養補充劑。

● 營養師小結論

肌少症對銀髮族群的健康影響甚大。就飲食的角度，應思考餐點的設計，達到銀髮族長者所需的熱量與蛋白質，並考量其牙口與進食習慣，加以選擇食物質地與調整烹調方式。相信透過全家總動員來提升銀髮族的生活品質，必能延緩失能發生，讓生活更加美好。☺

暑氣全消~ 冰皮月餅



◎林口長庚營養治療科營養師 顏慕忻

中秋月圓好時節，時序入秋氣候未涼，不想要傳統月餅的高糖高油高熱量，就跟著營養師一起動手做好吃清爽又應景的月餅吧！

● **食材：**一個月餅約重 30 公克，以下為 10 個月餅所需準備材料。

▶ **冰皮：**糯米粉 30 公克（多備 20 克，製作時預防沾黏）、再來米粉 30 克、玉米粉 15 克、砂糖 30 克、沙拉油 20cc、水 180cc。

▶ **內餡：**地瓜 150 克、砂糖 20 克、沙拉油 10 克。

● **步驟：**

▶ **冰皮**

1. 將粉類過篩後與砂糖均勻混合，倒入水

及油攪拌均勻後，過篩。

2. 放置電鍋蒸 20 分鐘。

3. 拿出搗碎，麵團揉至表面光滑無顆粒，麵團冷卻後放置冰箱以備用。

4. 備用糯米粉小火拌炒熟，顏色稍微變黃。

▶ **內餡**

1. 地瓜去皮蒸熟，壓成泥狀，倒入砂糖及油攪拌均勻。

2. 餡料分成每顆 10 克，搓圓備用。

▶ **成品**

1. 取 20 克冰皮搓圓壓扁，包入內餡，收口捏緊搓圓。

2. 表面撒上炒熟的糯米粉，放入月餅容器中壓模倒出。

3. 放置密合容器中冷藏／凍即可。

表 營養素分析

熱量	蛋白質	脂質	碳水化合物
91 大卡	0.5 公克	3 公克	15.5 公克