

聚焦高齡營養防肌少 從吃顧好肌本盤

文·圖／臨床營養科 營養師 蕭乃毓



2025年台灣步入超高齡社會，老年人口逐年攀升，長輩的健康與照護議題更是備受重視。隨著年紀增長，身體各項器官與生理功能逐漸下降，肌肉質量減少也為其中之一。研究顯示，成年人在40歲後，肌肉質量平均每十年流失8%，大腿肌肉力量每十年下降10-15%；到70歲之後，肌肉質量每十年更以15%的速度加速流失，大腿肌肉力量則為每十年以25-40%速度下降。

其所帶來的衝擊，不僅會影響到長者的體態健康，日常活動如爬樓梯、抬東西或是連行走，都會變得有困難。嚴重還可能會造成跌倒、骨折，增加失能風險，甚至需長期照護，影響生活品質。如何「好好變老」？早已成為現前重要的健康課題。

何謂肌少症

「肌少症」顧名思義，即為骨骼肌的流失，合併肌肉力量減少或身體活動功能的衰退。隨著年齡增長，肌肉的質跟量都會逐年下降，高齡長輩更是罹患肌少症的首要族群，目前世界衛生組織已將肌少症正式認定為一項疾病。根據國民健康署統計數據，65歲以上老人肌少症盛行率男性為23.6%，女性為18.6%。若飲食不注意，又沒有運動習慣，肌少症就會悄悄找上門。

肌少症篩檢

日常生活中發生行走速度異常緩慢、無法舉起重物或爬樓梯很吃力，甚至常常跌倒，這些都可能是肌少症的信號！依據2019年亞洲肌少症工作小組（asian working group for sarcopenia,AWGS）所建議的篩檢項目，有測量小腿圍、SARC-F問卷和SARC-CalF問卷。

評估項目	問題	程度等級	SARC-F評分	SARC-CalF評分
肌力 (Strength)	對您來說，提10磅（4.5公斤）重物會感到困難嗎？	沒有困難	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分
		有一些困難	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分
		很困難 / 無法完成	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分
行走能力 (Assistance in walking)	當您步行穿越一個房間的距離會感到困難嗎？	沒有困難	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分
		有一些困難	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分
		很困難 / 需協助 / 無法完成	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分
起身 (Rising from chair)	您從椅子或床上起身會感到困難嗎？	沒有困難	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分
		有一些困難	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分
		很困難 / 需協助 / 無法完成	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分
上臺階 (Climbing)	您在爬上10個臺階時會感到困難嗎？	沒有困難	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分
		有一些困難	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分
		很困難 / 需協助 / 無法完成	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分
跌倒 (Fall)	過去一年中您跌倒過幾次？	沒有跌倒	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分
		1-3次	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分
		4次或以上	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分
小腿圍 (Calf circumference)	男性 < 34公分 女性 < 33公分			<input type="checkbox"/> 10分
總分	可能有肌少症風險		≥ 4分	≥ 11分

2019 AWGS建議肌少症篩檢工具：SARC-F / SARC-CalF問卷

1. 小腿圍測量

小腿肌肉是長輩肌肉消耗明顯的部位之一，也是判斷罹患肌少症的重要指標。以軟皮尺來測量小腿最粗處的小腿圍長度，若男性 < 34公分，女性 < 33公分，即為肌少症的高風險族群。

2. SARC-F問卷

評分內容包含肌力、行走能力、起身、上臺階、跌倒次數等五個項目，總分 ≥ 4分表示篩檢異常，需要進一步檢查。

3. SARC-CalF問卷

為以上1、2的綜合評分量表。此項問卷多了小腿圍測量就多增加10分。當總分 ≥ 11分表示篩檢異常，需要進一步檢查。

從吃開始預防肌少四大攻略

一、足夠熱量攝取

均衡飲食，攝取足夠熱量為預防肌少症首要原則。身體需要足夠的熱量來維持一定的體重及正常肌肉生理功能，當熱量不足時，身體會消耗自身肌肉來做為能量來源，

65歲以上銀髮族每日飲食建議



加快肌肉的流失。因此，選擇均衡飲食才能滿足身體的能量代謝需求。

食物依據不同種類和營養素分為六大類：（1）全穀雜糧類（2）豆魚蛋肉類（3）蔬菜類（4）水果類（5）乳品類（6）油脂與堅果種子類。長輩可參考衛福部的每日飲食指南建議，均衡攝取各類食物。倘若有缺牙或咀嚼困難的問題，可改變烹調方式，多採用蒸、煮、燉等方式，將食物煮軟爛來調整食物質地；也可將食材切小塊或剝細碎一點，讓長輩更容易入口。

舉例來說，番茄鮭魚燉飯、蒲瓜雞肉粥、絲瓜滑蛋粥都是不錯的選擇。對於食量較小的長輩，則可採取少量多餐的方式，在餐與餐中間，補充適量點心，如南瓜泥濃湯、蒸蛋、水果泥優格等，以確保足夠的熱量和營養素攝取。

二、充足且優質蛋白質

蛋白質是身體建造修補組織，合成肌肉關鍵的營養素。除了「量」要夠之外，也要

選「品質」好的優質蛋白質。

根據歐洲臨床營養與代謝學會（ESPEN）的建議，對於健康的老年人：每天至少需攝取蛋白質1~1.2克/每公斤體重。有急性或慢性疾病而導致營養不良，或有營養不良風險的老年人：每天至少需攝取蛋白質1.2~1.5克/每公斤體重。舉例來說：一位體重50公斤篩檢後屬於肌少症高風險的長者，每日至少應攝取60~75克蛋白質。補充方式建議是平分在三餐之中均勻攝取，較能有效提高蛋白質吸收利用率，每餐大約攝取一個掌心大小、厚度的份量。優質蛋白質包含黃豆製品、魚類海鮮、雞蛋、牛肉、豬肉、乳製品等。

胺基酸為蛋白質基本構造單位，其中白胺酸（Leucine）為必需胺基酸，可有效促進肌肉蛋白質合成，但人體無法自行合成，必須從飲食中獲取。下表為富含白胺酸的食物，用餐時不妨可優先選擇。

富含白胺酸的食物（公克 / 每100公克）

食物名稱	含量	食物名稱	含量	食物名稱	含量	食物名稱	含量
豆干絲	1.59	豬肉	1.24	鮪魚	1.53	雞蛋	1.10
豆腐皮	2.45	櫻桃鴨胸	1.34	秋刀魚	1.56	刨絲乾酪	2.45
五香豆干丁	2.59	牛肋條	1.69	鮭魚	2.07	全脂羊奶粉	2.49
黃豆	2.69	火雞肉	1.81	小魚干	4.75	全脂奶粉	2.55

（參考來源：台灣食品成分資料庫）

三、攝取富含維生素D食物

維生素D可促進肌肉蛋白質的合成代謝，對維持肌肉功能、肌肉強度與生理表現扮演重要的角色。維生素D同時也能促進小腸吸收鈣質，維持骨骼健康，進而支持肌肉力量。

根據衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」之建議，50歲以上中老年人每天應攝取15微克維生素D，主要食物來源有日曬過的香菇、黑木耳、蛋黃、深海魚類，如鮭魚、鯖魚等，以及強化維生素D之乳製品。也建議每日清晨或黃昏時刻日照約10-15分鐘，讓皮膚轉化成維生素D，來改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健。



四、結合運動，遠離「微肌」

適當和適量的運動，對肌少症的預防及改善非常的重要。阻力運動能增強肌肉強度和刺激肌肉的生合成，改善肌肉功能，提升

肌力和肌耐力；而平衡訓練可增強身體的穩定性、改善平衡感，降低跌倒發生。建議長輩或是行動較不便的年長者，可依照個人體能狀況做調整，採漸進式運動。

結語：均衡飲食是首要原則

預防肌少症要從改善肌肉流失做起，而均衡飲食是延緩肌肉流失的首要原則，平日應注意攝取足夠的營養並搭配適當的運動，才能真正遠離肌少，共創高齡有品質的生活。🌱

| 參考資料 |

- 1.Grimby G, Saltin B: The ageing muscle. Clin Physiol 1983; 3: 209-18.
- 2.Tae Nyun Kim, Kyung Mook Choi. Sarcopenia: Definition, Epidemiology, and Pathophysiology. J Bone Metab 2013; 20:1-10.
- 3.Wu IC, Lin CC, Hsiung CA et al: Epidemiology of sarcopenia among community-dwelling older adults in Taiwan: A pooled analysis for a broader adoption of sarcopenia assessments. Geriatr Gerontol Int 2014; 14 (Suppl. 1) : 52-60.
- 4.Halfon M, Phan O, Teta D. Vitamin D: a review on its effects on muscle strength, the risk of fall, and frailty. Biomed Res Int. 2015;2015:953241.
- 5.衛生福利部國民健康署，老年期營養資源手冊（出版年月：2023年05月）
- 6.衛生福利部食品藥物管理署，台灣食品成分資料