

吃出「筋」彩人生！ 飲食營養有助改善身體僵硬嗎？



示意圖非當事人

文／臨床營養科 營養師 周美儒

你是否常覺得肩頸像背了千斤重物？早晨醒來腰酸背痛動彈不得？或者運動後，那種揮之不去的肌肉緊繃感，讓你連伸個懶腰都覺得費勁？

我們常常將這些不適歸咎於「年紀大了」、「運動不足」或是「姿勢不良」，想到的解決方案往往是按摩、伸展運動，較嚴重者還需要使用藥物。然而，你知道嗎？除了外力的揉捏以及主動的訓練，你每天吃進去的食物，其實也在悄悄幫助身體保持柔軟，減少僵硬與痠痛。

身體是一個高度協調的系統，需要各種組織相互運作才能維持健康。結締組織、肌肉組織、神經組織和上皮組織，每一部分都需要營養來支持再生、修復及其正常運作功能。充足的蛋白質、維生素和礦物質，不僅提供能量，更能幫助組織維持彈性及適當的炎症反應，讓筋膜和肌肉保持柔軟，減少僵硬與痠痛。了解如何透過日常飲食提供身體所需養分，是保持正常活動力的重要關鍵。讓我們從簡單易行的飲食方式開始，學會「吃」出柔軟與活力！

一、筋膜與肌肉，傻傻分不清楚？

要吃得對！我們必須先搞清楚這兩個常被混淆的身體構造。

- ① **肌肉 (Muscle)**：肌肉是由一條條肌纖維組成，透過收縮和放鬆產生力量，讓你跑、跳、舉重。當你過度使用或突然的運動，肌肉纖維會暫時緊張或受傷，就會出現所謂的「肌肉痠痛」。
- ② **筋膜 (Fascia)**：筋膜是屬於結締組織，像一張從頭到腳包覆全身的網。它不僅包覆著每一塊肌肉、每一根肌纖維，還連結著器官、血管和神經。

● 筋膜為什麼會變硬？

筋膜的主要成分是膠原蛋白和大量含水物質（如同凝膠般）。當筋膜健康時，它充滿水份，柔軟且光滑，讓肌肉層和肌肉層之間可以順暢地滑動。若長期缺乏水分、姿勢不良，或是身體處於慢性發炎狀態，筋膜中的膠原蛋白結構會變得雜亂、缺水而變黏稠。這時候，筋膜就會增厚、變硬、失去彈性，限制了肌肉的活動空間，這就是我們感覺到的「卡住」和「僵硬」。所以，想要改善僵硬，除了拉筋，我們更需要從飲食上下功夫！

二、筋膜變柔軟的三大途徑

途徑一 對抗慢性發炎

不健康的飲食（如高糖、高飽和脂肪的精緻加工食品）會促進體內產生過多的促發炎細胞因子，使身體長期處於慢性發炎狀態。這種慢性發炎會使筋膜組織的膠原蛋白代謝紊亂，加速纖維化和增厚，降低筋膜的彈性和滑動性，而增加肌肉和筋膜的僵硬與疼痛感。

途徑二 促進筋膜與肌肉修復合成

筋膜中的膠原蛋白，會不斷進行代謝與更新。當身體缺乏製造新組織的原料時，受損或緊繃的組織難以修復，膠原蛋白合成的品質也會下降，導致筋膜變得脆弱且僵硬。

途徑三 讓組織有水、有彈性

筋膜基質中含有大量的玻尿酸，它能夠吸收大量水分，使筋膜組織保持濕潤和凝膠狀，這是筋膜能順暢滑動、提供彈性的關鍵。當身體缺水時，筋膜的基質會變得黏稠，組織間的摩擦力增加，導致僵硬感明顯上升，並可能增加疼痛感。

三、吃對營養很重要

① 啟動「天然抗發炎」機制，需要兩種關鍵營養素的幫助：

- **Omega-3脂肪酸**：這類好脂肪就像是身體的「天然消炎藥」。它們能有效降低發炎，並有助於緩解關節不適。

來源：

深海魚（如鮭魚、鯖魚）、亞麻籽、核桃

- **天然抗氧化物**：它們能清除體內多餘的活性氧物種，減輕氧化壓力對細胞的傷害，從而抑制發炎。



來源：

莓果、薑黃、綠茶、深綠色蔬菜

② 加速組織重建，修補原料不可少：

- 蛋白質是修補肌肉與筋膜的基礎。它提供胺基酸，直接用於受損肌纖維的肌肉蛋白合成。

來源：

豆腐、豆漿、魚、蛋、肉、奶等優質來源

- 維生素C是合成膠原蛋白（Collagen）的關鍵輔助因子，能確保新生成的筋膜和組織結構強韌結實，預防未來再次受傷。

來源：

芭樂、奇異果、柑橘類等

③ 放鬆肌肉：

- 鎂能幫助肌肉細胞從收縮狀態中解除，達到放鬆效果，並維持穩定的神經傳導。

來源：

深綠色蔬菜、全穀類、堅果

- 維生素D不僅與骨骼健康有關，還能調節肌肉力量，有助於減少慢性的肌肉與關節不適。

來源：

適當曬太陽、鮭魚、蛋黃

- 維生素B12透過穩定周邊神經傳導，幫助筋膜維持正常張力與感覺調控，進而降低筋膜相關疼痛與不適的發生。

來源：

肉類、魚、奶類

④ 最後一項重點：多喝水，筋膜才有彈性！

缺乏水分會讓筋膜變得乾硬、缺乏彈性，就像乾掉的海綿一樣容易「卡卡」或受傷。建議您每日飲水量約為體重*30c.c.。如果大量流汗，別忘了補充電解質以維持生理平衡。

四、改善筋膜與肌肉僵硬三大策略

綜合上述，改善筋膜與肌肉僵硬的飲食策略，應遵循「抗發炎、優質原料、高纖、足夠水份」的原則。

策略一 抗發炎飲食模式

以地中海飲食為基礎，大量攝取蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果及未加工之穀物，並以富含Omega-3的魚類和橄欖油作為主要的脂肪來源。這些食物能確保身體獲得充足的膳食纖維、抗氧化劑和好的油脂，以降低體內的發炎狀態。建議每餐蔬菜應佔餐盤的一半，主食以糙米、全麥、藜麥等全穀類取代精製白飯麵包。

策略二 限制促發炎食物

應大幅減少或避免攝取精製糖與含糖飲料，糖是促進全身發炎的元兇。高度加工食品與油炸食物，因含有過多的飽和脂肪、反

式脂肪和各式添加劑，容易加劇身體的發炎反應。而過量紅肉及加工紅肉中，其飽和脂肪含量高，攝取越多，體內的發炎指標可能越高。

策略三 整合生活方式

飲食不是單一的解藥，必須與健康的生活方式結合，才能發揮最大效益。規律運動與伸展，能改善筋膜的流動和彈性。充足睡眠是組織修復的最佳時機。過重和肥胖已被證明與慢性筋膜疼痛症候群和營養素缺乏有關，因此體重控制也是重要的因子。

讓我們從生活飲食開始，告別硬邦邦的身體，吃出您的「筋」彩人生吧！🍷

參考文獻

1. Wilke, J., & Behringer, M. (2021). Is “Delayed Onset Muscle Soreness” a False Friend? The Potential Implication of the Fascial Connective Tissue in Post-Exercise Discomfort. *International Journal of Molecular Sciences*, 22 (17), 9482. <https://doi.org/10.3390/ijms22179482>
2. DePhillipo, N. N., Aman, Z. S., Kennedy, M. I., Begley, J. P., Moatshe, G., & LaPrade, R. F. (2018). Efficacy of Vitamin C Supplementation on Collagen Synthesis and Oxidative Stress After Musculoskeletal Injuries: A Systematic Review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6 (10). <https://doi.org/10.1177/2325967118804544>
3. Lachhuanawma, A. (2019). Myofascial pain syndrome: Physical activity, nutrition and health. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 7 (1), 20–22. <https://doi.org/10.12691/ajssm-7-1-4>
4. Alonso-Pérez, J. L., Martínez-Pérez, I., Romero-Morales, C., Abuín-Porras, V., López-Bueno, R., Rossettini, G., Leigh, M., & Villafañe, J. H. (2024). Relationship between serum vitamin D levels and chronic musculoskeletal pain in adults: A systematic review. *Nutrients*, 16 (23), 4061. <https://doi.org/10.3390/nu16234061>