

拒當軟腳蝦，預防「肌少症」！

衛生福利部胸腔病院營養組 傅昭陽 營養師

回顧2013年，國內《康健雜誌》針對全台灣年滿20歲的1,075位民眾進行「照顧銀髮族迷思大調查」，調查結果發現，近八成民眾認為年紀大者走路愈來愈慢是正常的，這個是一般人很常見的迷思，因為走路對一般人來說是自然而然的事，但走路是須靠神經系統與骨骼肌肉系統相互配合才可執行，平衡感不好、視力變差、關節疼痛等都是會造成年紀大者走路變慢。

年紀大者走路愈來愈慢跟肌少症(Sarcopenia)有關連嗎？答案是有的。研究指出，成人的肌肉質量，40歲之後平均每十年減少8%，70歲後流失速度加快，每十年減少15%；而大腿肌肉力量，40歲之後，每十年降低10-15%，70歲後則為每十年下降25-40%。1989年Irwin Rosenberg提出肌少症的概念，描述肌少症是伴隨著老化所引起的肌肉質與量的減少，但在臨床上對於肌少症的定義仍眾說紛紜，直到2010年歐盟肌少症工作小組(European Working Group on Sarcopenia in Older People, EWGSOP)根據過去的經驗與證據，提出肌少症的診斷標準，為肌肉量減少(low muscle mass)加上肌力減弱

(low muscle strength)或肌耐力減小(low physical performance)兩者之一。根據2019年亞洲肌少症共識會(Asia Working Group for Sarcopenia, AWGS)更新肌少症診斷標準，小腿圍(將雙手的食指與姆指圈成一個圓，接著放在小腿最粗的地方)，若男性小於34公分、女性小於33公分，則需再評估肌肉力量(握力：男性<28公斤；女性<18公斤)或體能表現(五次起立坐下：≥12秒)，若有異常，表示有可能罹患肌少症，要盡快就醫諮詢。

罹患肌少症的原因很多，主要是因年紀老化造成的又將此稱為原發性(primary)肌少症，其他原因則包括：活動力下降(例如：長期臥床、失能)、慢性疾病、營養不良(攝取不足、吸收不良或藥物造成的食慾不振)等多重因素，又稱為次發性(secondary)肌少症。當老化加上營養不良時，年長者罹患肌少症的機率就會大大提高，隨著年齡增加，身體的功能逐漸衰弱，如：身體細胞、皮膚老化、黑色素增加，毛髮細胞減少，掉髮、白髮，聽力、視力下降、水晶體劣化引起白內障，骨質疏鬆，口腔部位生理功能降低，導致味覺、嗅覺

遲鈍，唾液分泌減少，造成咀嚼及吞嚥困難進而影響食慾……等等。

營養不良是大部分年長者的問題，研究指出行動自如的老年人，營養不良盛行率 5-10%；行動受限的老年人，營養不良的盛行率達 30-50%。而為何會營養不良，主要還是因為老化導致的生理問題，當味覺、嗅覺變差、牙齒狀況差，無牙或使用假牙、唾液分泌減少、口乾、吞嚥困難，容易使年長者有厭食、飲食不足的情形而引起營養不良。在咀嚼能力慢慢變差後，在咀嚼不易的情況下，年長者會傾向軟質碳水化合物為主，如以粥或麵搭配軟質加工食品即當一正餐，因為無或少攝取蛋白質食物，可能因此罹患肌少症，而使得年長者有走路越來越慢的情形。

要預防肌少症，最重要就是均衡且足夠的營養，六大類食物攝取均衡，依照專業營養師依據每人身高、體重及身體狀況建議份量攝食，即可達到身體中各種營養素及熱量需要量。而六大類食物份量及每人每日飲食基本建議量分別為：全穀根莖類 1.5-4 碗、豆魚肉蛋類 3-8 份（相當 3-8 兩）、低脂乳品類 1.5-2 杯（每杯 240cc）、蔬菜類 3-5 碟（約半斤至一斤）、水果類 2-4 份（一份相當於 1 個拳頭大小）及油脂與堅果種子類（油脂 3-7 茶匙、堅果種子 1 份 = 5 粒腰果）。

除上述外，可再多加強含蛋白質、鈣和維生素 D 的食物攝取，一般年長

者每日蛋白質攝取約 1-1.2 公克 / 公斤，另可以多攝取富含白胺酸（Leucine）的食物，如魚肉、牛肉等，因白胺酸已知是可促進肌肉合成的胺基酸，可增進蛋白質生成和減少被分解；年長者很容易因活動量減少、鈣攝取和吸收不佳、維生素 D 不足等造成骨質疏鬆等問題，所以鈣和維生素 D 對維持骨骼健康也是相當重要，乳製品是鈣質豐富的來源，1 杯 240CC 低脂鮮奶含鈣量約為 260 毫克，其餘則如含鈣量 200-249 毫克的食物為 15 公克黑芝麻、10 公克小魚干、100 公克芥蘭菜或黑甜菜；含鈣量 120-199 毫克的食物為 10 公克蝦皮、100 公克莧菜、綠豆芽或紅鳳菜，所以除了乳製品外也可多攝取其他食物來增加鈣質。另維生素 D 可促進小腸增加分泌一種利於鈣質吸收的蛋白質，讓食物中攝取的鈣質有效被小腸吸收，進入血液循環，增加血中鈣的濃度，此時也會使骨頭對血鈣再吸收增加，幫助骨頭的鈣化，富含維生素 D 的食物：鮭魚、鮭魚、肝臟、蛋黃等，適量曬太陽，也能增加體內活化型維生素 D 濃度，以助於鈣質吸收。

除飲食外，規律運動能改善肌少症，每周 3 次的有氧運動加上 2 次抗阻力運動及柔軟度運動，如使用裝沙的寶特瓶、彈力帶、伏地挺身、仰臥起坐等鍛鍊肌肉的活動，讓身體每個肌群都能運動到，效果更佳。當適量的運動搭配充足的營養就不怕肌少症找上門了！