

“肌”不可失——談營養策略

文／臺中榮總營養室臨床營養組組長 陳昭秀

蛋白質是維持肌肉的核心營養素，每天應至少攝取每公斤體重 1.2 克，此外，攝取的食物品質與時間分配也是提升肌肉合成效率的重要因素。建議每餐平均攝取約 15 至 20 克優質蛋白質，若吃不完，可分次進食，或輔以市售產品，如：乳清蛋白粉或含有白胺酸（leucine）及 β- 羥基-β- 甲基丁酸（HMB）的營養補充品，以提升每日總攝取量。

運動前後，補充富含碳水化合物

與蛋白質的飲品，不僅能提供能量，還能促進肌肉修復與合成；研究顯示，血清 25（OH）D 濃度低於 30 ng/ml 者應補充維生素 D，同時搭配乳清蛋白飲品，效果更佳。

打造一個抗氧化力強的身體，多攝取富含 omega-3 脂肪酸的深海魚，以及含有豐富植化素的蔬菜、水果與堅果，也能有效預防肌少症。

運動營養雙管齊下 改善肌少症效果更加倍。🏥



衰弱肌少症流程

