

傳媒報道

日期：2018年3月15日

資料來源：信報—健康生活—C2 標題：增肌力抗衰老

參考網址：請[按此](#)C2 健康生活
Culture信報 www.hkej.com
2018年3月15日 星期四

— 安康晚年 · 鄭小慧護士長 —

增肌力抗衰老

肌肉退化只會出現在長者身上？對身體會造成影響嗎？我們不容忽視導致肌肉退化或缺少的原因和預防方法：

1. 年齡增長：從40歲開始，骨骼肌肉的質量便會開始每年逐漸下降0.5至1%。踏入更年期（不論男女），體內幫助合成蛋白質代謝的荷爾蒙也下降，蛋白質的分解速度比製造快，肌肉含量變少，長遠會影響會肌肉強度和功能。

2. 疾病因素：糖尿病及腎病等與身體代謝功能有關的疾病會加劇肌肉流失。若肌肉無力，骨骼、關節承受的壓力相對增加，關節磨損或骨骼受傷情況較一般人嚴重。

患上肌肉缺少症，通常會併發骨質疏鬆，增加跌倒及骨折風險。

3. 長期不動：長者若因病或步履不穩，害怕運動甚至不願走動，長時間不運動加速肌肉流失。研究顯示，成年人連續10日不動，腿部肌肉量減少1公斤，若是年長者臥床3日，已減少腿肌近1公斤。適量的運動非常重要，每星期約3至4次，每次大概30分鐘，步行、緩步跑、游泳等，是不錯的肌肉鍛煉運動。

4. 營養飲食：香港人生活繁忙，早餐隨便吃，午餐晚餐常外出吃，對蛋白質的攝取很不利。外食族吃進的油脂通常

較高，令體脂量增多，相對壓縮了肌肉含量。相反，長者常出現營養不足，影響新陳代謝和荷爾蒙平衡，都會增加肌肉流失。建議長者少食多餐，配以高熱量小食如花生醬多士，焗番薯等補充足夠熱量。每日最少進食4至5兩肉類和2份含豐富鈣質的食物，多吃連骨小魚、沙甸魚、蛋黃、奶類及穀物；素食者可從豆類或豆製品中攝取蛋白質，並切忌過度節食。

總括而言，預防肌肉退化及缺少症的方程式：每周至少3次以上30分鐘運動 + 每日蛋白質攝取量（體重（公斤）×1.2-1.5克）= 增加肌肉量。

賽馬會流金匯提供多元的運動課程，以鼓勵社區人士建立恒常運動的習慣，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯服務經理

「肌肉退化」只會出現在長者身上？對我們身體會造成影響嗎？
我們不容忽視導致肌肉退化或缺少的原因和預防方法：

年齡增長

從40歲開始，骨骼肌肉的質量便會開始每年逐漸下降0.5至1.0%。踏入更年期(不論男女)，體內幫助合成蛋白質代謝的賀爾蒙也下降，蛋白質的分解速度相比製造快，肌肉含量變少；長遠會影響會肌肉強度和功能。

疾病因素

糖尿病及腎病等與身體代謝功能有關的疾病，會加劇肌肉流失。若肌肉無力，骨骼、關節承受的壓力相對增加，關節磨損或骨骼受傷情況較一般人嚴重。患上肌肉缺少症，通常會併發骨質疏鬆；增加跌倒及骨折風險。

長時間不運動或臥床

長者若因病或步履不穩，害怕運動甚至不願走動；長時間不運動加速了肌肉的流失。研究顯示，一般年青人若連續28日不動，腿部肌肉量減少0.5分斤；而成年人連續10日不動；腿部肌肉量減少1分斤，若是年長者臥床3日，就已經減少腿肌近1分斤。適量的運動是非常重要的，每星期約3至4次，每次大概30分鐘，步行、緩步跑、游泳等，是不錯的肌肉鍛鍊運動。

營養飲食及蛋白質吸收不足

香港人生活緊張繁忙，早餐隨便吃，午餐晚餐多會外出用膳，對於蛋白質的攝取很不利。而外食族吃進的油脂通常較高，令體脂量增多，相對壓縮了體內肌肉的含量。相反地，長者常出現營養不足的問題，影響新陳代謝和賀爾蒙平衡，兩者都會增加肌肉的流失。建議長者以少食多餐，配以高熱量小食來補充足夠的熱量。小食如花生醬多士、焗蕃薯等。每日最少需要進食4至5兩肉類和2份含豐富鈣質的食物，多進食連骨小魚、沙甸魚、蛋黃、奶類及穀物；素食者可從豆類或豆製品中攝取蛋白質，並切忌過度節食控制體重，避免造成體重過輕。

總括而言，預防肌肉退化及缺少症的方程式：

每周至少三次以上30分鐘的運動 + 每日蛋白質攝取量{體重（公斤）×1.2～1.5公克} = 增加肌肉量

賽馬會流金匯提供多元的運動課程，以鼓勵社區人士建立恆常運動的習慣，詳情可致電3763 1000查詢。