

你有「肌」嗎？

銀髮族往往較容易走幾步就氣喘，坐下來就難以站起，又擔心容易跌倒，並經常問同一問題：為何雙腳變得無力？

其實，人體肌肉約佔體重的30%至50%（實際的肌肉量因人而異）。隨着年齡增長，肌肉的組織、強度和耐力會逐漸減弱。有研究指出，從30到70歲肌肉量每10年減少約3%至8%。

我們可以預防肌肉流失或重建失去了的肌肉嗎？是可以的，要從飲食開始，然後到負重運動入手。

飲食方面：銀髮族一般以粥粉麵飯

為主要食糧而較少進食肉類，令增加肌肉十分困難。而肌肉原料就是蛋白質，如果沒有足夠蛋白質，何來有材料供應你建立肌肉呢？

根據香港食物安全中心指引，蛋白質攝取量應為人體每天所需能量的10%至15%，即每天每公斤體重攝入0.83克蛋白質。一位體重約45公斤的女士每天需要攝取約38克蛋白質。蛋白質的主要食物來源包括肉類、奶類、蛋類及豆類，建議大家盡量從不同種類的食物中吸收。

負重運動方面：一般銀髮族會以慢步

行、跳舞或太極作為他們的恒常運動，但長遠來說並沒有對增加肌肉或消脂有太大幫助。要增加肌肉的話，建議從大肌肉訓練開始，如腿部、臀部、胸部、背部及腹部。注意重量該由輕到重，動作以12至15次為一組，以3組作目標。負重運動除了有助增加肌肉，還有以下好處：促進代謝率；減少疲勞；增強耐力；令肌肉保持年輕；改善姿勢；預防肌少症。

賽馬會流金匯提供多元的運動課程，如席上普拉提班、強心健肌運動班、筋膜放鬆班等，課程均由專業教練指導，機構更提供一站式綜合健康管理及支援服務，以鼓勵中年人及早建立健康生活模式為目標，詳情致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯體適能教練