



信報 www.hkej.com

2016年5月26日 星期四

健康生活

安康晚年

史曼媚教授 隔周四刊登

增長肌肉飲食習慣

對於「肌肉退化」這名詞大家可能較為陌生，現在就和大家介紹一下。

首先要知道骨骼肌肉是身體蛋白質的儲備之一，身體製造蛋白質速度會隨着年紀增長而減慢，同時蛋白質的分解亦會加快，因而造成不能避免的衰退現象——肌肉蛋白質流失。約40歲開始，骨骼肌肉的質量便會每年逐漸下降0.5%至1.0%。當慢慢踏入更年期，體內的荷爾蒙會有轉變，包括會幫助合成蛋白質代謝的荷爾蒙會下降，蛋白質的分解比製造快。至60歲後，肌肉流失的速率會更加快。有研究數據顯示，60歲和80歲或以上的長者出現慢性肌肉

流失分別為三成和五成。長遠影響會減低肌肉強度和功能，增跌倒機會，易造成骨折及死亡。

要預防肌肉退化，建議從生活習慣開始。由於身體缺乏營養會影響新陳代謝和荷爾蒙平衡，兩者都會增加肌肉的流失。而營養不足是長者常見的問題，所以對於長者和較體弱的或胃口欠佳的患者，建議以小食多餐的模式配以高熱量的食物來補充足夠熱量。餐與餐之間可配搭小食如花生醬多士、焗番薯、牛奶布丁等。

除了熱量不能過低，蛋白質和維他命D的攝取也很重要。一般建議長者每日最少進食4至5兩肉類和2份奶類食物，以補充足夠的蛋

白質。素食者可從豆類或豆製品中攝取，如紅腰豆、黃豆、黑豆、豆乾、素雞、百頁等。長者可能因牙齒的問題影響咀嚼和進食，建議可揀選較脆的肉類，如魚類、雞蛋、豆腐等。

有研究指出長者，特別是足不出戶的一群，多患有維他命D缺乏症。而缺乏維他命D的長者較容易跌倒，因長期缺乏維他命D，會引致嚴重的肌肉無力。維他命D的食物來源包括有骨頭的小魚、沙甸魚、蛋黃、奶類食物及穀物早餐。亦鼓勵長者多到戶外曬太陽，每日曬太陽大概15分鐘，便能吸收足夠的維他命D。

預防肌肉退化，飲食固然重要，運動亦不可少。建議每天做30分鐘運動，包括肌肉力量訓練、伸展和耐力運動，強化肌肉並訓練平衡力，以減少跌倒。香港中文大學營養研究中心