

社團法人台灣國際生命科學會
「台灣高齡健康與肌少症」記者會
台灣本土數據新出爐 老人飲食該調整了！

最近國內幾起名人因失足跌倒而致死或受傷的事件引起社會注目與震驚。而跌倒也是造成老人意外死亡的主要原因之一，對健康的影響性不容小覷。老人隨著年紀增長，身體機能降低、肌肉量的流失與肌力下降，也都會對其健康埋下隱憂。

不少老人常常在探了親友的病之後，或是因為懼怕慢性病上身，對於飲食過度小心，結果反而換取肌少症/衰弱症來敲門。該怎麼做能預防肌少症/衰弱症？有沒有什麼妙招能幫助高齡者有效率地增加肌肉？

在社團法人台灣國際生命科學會 (ILSI Taiwan) 4月7日的「台灣高齡健康與肌少症」的記者會上，國內高齡營養與健康研究的專家群發布第一手的台灣本土新數據，提醒老人飲食該調整了！避免掉入「營養缺乏—老齡衰弱」的惡性循環，不讓肌少症/衰弱症上身，才能不跌傷、不失能！

**台灣老人健康指標的紅色警戒線
認清才能長命百歲！**

台灣老人的壽命越來越長，也越來越注重健康。健康檢查總提醒老人要關心一長串的健康指標，連帶在飲食上也加諸許多緊箍咒。有些老人因此厲行魔鬼特訓，努力地將體重減到 BMI 24以內或更低，而有些人更是分不清楚輕重緩急，被這些健康指標嚇得緊張兮兮，遍尋能夠長命百歲的良方。

國家衛生研究院群體健康科學研究所副所長兼研究員的許志成教授以他長期追蹤我國老人的研究資料，明確地指出：追求長壽健康，老年人不應該將BMI視為最重要的健康指標，老年人更應重視的其實是肌肉量。

許志成教授研究團隊從1996年至2008年追蹤約40萬名台灣本土世代，發現當人們介於體重過輕 (BMI<18.5以下) 與肥胖 (BMI≥30) 此兩種極端時的死亡風險，較健康體位 (18.5≤BMI<24) 和過重 (24≤BMI<29.9) 來得高。由此可知，無論是「仙風道骨」或是「臃腫肥胖」，一樣都不利於長壽。而且，同一系列研究也發現，即使體重較健康體位稍高一些，只要保有肌肉量，對身體就能生成保護作用，因此，專家們並不建議高齡者的刻意減重。

另外，許志成教授的研究資料也指出，「糖尿病」與「高血壓」是對國內老人健康危害最大的二大慢性疾病。想要長命百歲，台灣每位老人應清楚把關健康紅色警戒線：努力保有「肌肉量」，並且做好「糖尿病」與「高血壓」的防治和個人控管！

呼籲提高我國蛋白質建議攝取量 每天 2 份奶 補滿蛋白質需求量

老人食慾不好吃得少，飲食不當特別是蛋白質營養不良，是引發肌少症/衰弱症的關鍵原因之一。台灣國際生命科學會科學顧問，現為中央研究院研究員的潘文涵教授解釋，由於老人靜態生活、多重慢性病、及合成代謝阻抗之體質，蛋白質使用效率較低。

潘文涵教授指出，研究¹發現，蛋白質攝取較高的老人，其肌肉量減低速度較慢，衰弱風險及症候都較少。而且，足夠的蛋白質能夠帶給老人較高的肌肉質量、肌肉品質、或肌肉強度。

針對「國人膳食營養素參考攝取量」之蛋白質建議量，國民健康署已於「研修國人膳食營養素參考攝取量及文宣設計」計畫召開多場專家編修會議，潘文涵教授使用國民健康署國民營養健康狀況變遷調查之最新攝食資料進行評估，並經專家編修會議達成共識，建議修訂「國人膳食營養素參考攝取量」之蛋白質建議量，老人由每公斤體重1.0公克增加為1.2公克以上。

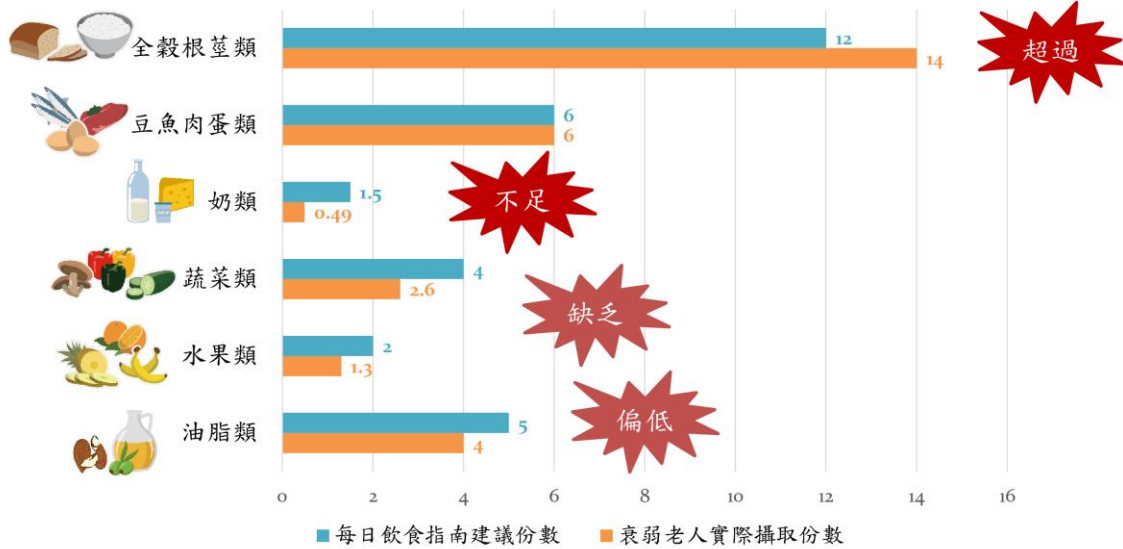
而此本土研究也發現，我國老人明顯不愛喝奶，每天奶類只攝取0.37-0.49份(杯)，相較於建議的1-2份(杯)差距甚大。潘文涵教授呼籲，老人只要做到「每天2份奶」，即可輕鬆達到蛋白質攝取量，減緩身體衰弱/肌無力的現象，也可藉此吃進其它重要營養素(如：鈣質和維生素B群等)，改善整體健康。

台灣老人「胃口差、飯吃超過、奶喝太少」 專家教你逆轉勝 不讓肌少症/衰弱症找上門

潘文涵教授檢視國民健康署國民營養健康狀況變遷調查資料發現，我國衰弱老人的每日飲食，六大類食物的攝取嚴重歪斜：飯吃超過、奶太不足、蔬果缺乏、油脂亦偏低、堅果常沒吃(如圖一)。台灣國際生命科學會營養組召集人黃青真教授是衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」的編修專家之一，她依據此現象呼籲避免肌少症/衰弱症的營養對策，強調維持老人豆魚蛋肉類的攝取量，並增加奶類攝取至每天2份。

¹衛生福利部國民健康署委託辦理，惟記者會/新聞稿內容不代表國民健康署意見

衰弱老人的六大類食物哪裡吃錯了？



飯吃超過・奶太不足・蔬果缺乏・油脂偏低・堅果常沒吃

資料來源：中央研究院生物醫學科學研究所 潘文涵教授

製圖：社團法人台灣國際生命科學會 (ILSI Taiwan)

†衛生福利部國民健康署委託辦理，惟圖表內容不代表國民健康署意見

(圖一) 研究資料顯示，我國衰弱老人的每日飲食中，發現六大類食物的攝取嚴重歪斜：飯吃超過、奶太不足、蔬果缺乏、油脂偏低、堅果常沒吃。

黃青真教授指出，有些老人排斥喝奶，是因為對乳糖不耐；建議可試試分次少量或加入優酪乳、優格等方式，或者選用低/無乳糖的牛奶。此外，潘文涵教授表示，不論居家或是老人照護中心等聚點，都鼓勵推廣「奶茶飲文化」；以同時促進茶、奶，核果，水果的攝取或是混搭自製創意奶類飲品。

除了吃足蛋白質，蛋白質食物的品質也要兼顧，建議常選擇：魚類、介殼類、奶類，並搭配適量的蔬果、核果、全穀、健康飲品（茶），更能在肌少症/衰弱症的防治上更加分。

一般而言，衰弱的老人吃營養密度偏低的白飯是超過建議量的，若是可以適度減少白飯量，即有空間喝下奶（增加蛋白質），同時吃到足夠的青菜、水果（抗氧化抗發炎食物）。若有咀嚼吞嚥困難的老人，也不要放棄，透過改變蔬果、蛋白質的食物質地（如：切細、軟化），可幫助進食和攝取。

專家教你逆轉勝！ 不讓肌少症/衰弱症找上門的小撇步

- 做好每天飲食功課「每天2份奶」
補足奶類— 加份蛋白質、鈣、維生素B群的攝取
- 吃足蛋白質新高標(每公斤體重 1.2 公克以上)—
簡單吃法：維持老人豆魚蛋肉類的進食量，
增加奶類攝取至每天2份(杯)
- 選吃高品質蛋白質，混搭適量的蔬果、核果、全穀、健康飲品(茶)
- 衰弱老人可適度減少白飯量，即有空間喝下奶(增加蛋白質)，
同時吃到足夠的青菜、水果(抗氧化抗發炎食物)
- 有咀嚼困難的老人可改變蔬果、蛋白質的質地(如：切細、軟化)
幫助進食和攝取
- 若有乳糖不耐現象，建議可選用低/無乳糖牛奶，
或試試分次少量加入優酪乳、優格等方式補充奶類攝取

資料來源：社團法人台灣國際生命科學會 (ILSI Taiwan)

(圖二) 台灣國際生命科學會營養專家群提供避免肌少症/衰弱症找上門的小撇步。

總結：避免肌少症/衰弱症上身 肌肉量要維持 蛋白質要吃足！

俗話說：「民以食為天」，其中「吃」更是老人每天的大事！若想避免肌少症/衰弱症上身，老人除了該聰明吃對、吃足食物，更要注意補足奶類，吃滿蛋白質需求量的新標準。

台灣國際生命科學會的營養專家群也提醒老人多加注意健康指標的紅色警戒線—做好「糖尿病」與「高血壓」的防治和個人控管，並搭配適當運動，努力保有「肌肉量」，才能夠活躍且健康的老化！

關於 ILSI TAIWAN

社團法人台灣國際生命科學會 (ILSI Taiwan) 於 2013 年 7 月 28 日正式在台灣成立，是 ILSI 在全球的第 16 個分會。這是一個同時能讓產、官、學界積極交流及凝聚共識的平台。ILSI Taiwan 是由產業界自主發起，並期望結合學界與政府資源，基於科學的實證，對營養、食品安全、毒理學、風險評估以及環境議題進行研究，並尋求最佳的管理與解決方法，期望能強化消費者對政府與食品企業的信心，共創安心飲食環境。

ILSI Taiwan 宗旨如下：一、推動改善民眾營養健康、食品安全和相關福祉的活動。二、強化食品營養與安全的社會教育。三、推動保護環境的活動。四、推動我國在飲食健康及環境議題上與國際同步的活動，並使其能共同面對新興議題的挑戰。五、推動增進產業界在飲食健康及環境議題專業能力的活動，如演講、會議、座談會、研習會、研討會及多媒體教育等。六、推動促進學術界、政府及產業界交流與合作的活動。七、接受政府、學術研究機構或企業委辦或合作的業務。八、關心本國弱勢團體與國際貧窮落後地區民眾飲食與生活健康的相關問題，並尋求其改善之道。欲進一步瞭解 ILSI Taiwan，請至：www.ilsitaiwan.org

新聞連絡人：

精承永續企業顧問股份有限公司

蔡宜庭 (02) 8768-1519#314 / 0972-106-568

ILSI Taiwan 交流溝通組

陳怡伶 專員

lily@ilsitaiwan.org / 02-2368-9867