













■ 預防骨質疏鬆及少肌症的健康小貼士

如果對以下的內容有任何的疑問，歡迎致電 35053312 聯絡我們。

預防骨質疏鬆及肌肉流失的飲食須知

| 蛋白質 | 鈣質 |
|--|---|
| <p>我們為什麼需要蛋白質？</p> <ul style="list-style-type: none"> - 以維持肌肉運動所需 - 能夠預防肌肉流失 | <p>我們為什麼需要鈣質？</p> <ul style="list-style-type: none"> - 鈣是人體建立骨質的重要元素 - 能夠預防骨質疏鬆 |
| <p>每天建議攝取量是多少？</p> <p>每公斤體重 × 1.2 克蛋白質</p> | <p>每天建議攝取量是多少？</p> <p>1500 毫克</p> |
| <p>我究竟是要攝取多少蛋白質？</p> <p>閣下體重是 _____ 公斤，所以建議的蛋白質攝取量是 _____ 克。</p> | <p>什麼食物含有豐富的鈣質？</p> <ul style="list-style-type: none">  加鈣奶：300 毫克 / 一杯  豆奶 或 豆漿：300 毫克 / 一杯  白飯魚：200 毫克 / 兩口  深綠色蔬菜：100-300 毫克 / 一碗 (例如：西蘭花、菜心、芥蘭等)  豆腐：122 毫克 / 一磚 |
| <p>什麼時候最有利於身體吸收蛋白質？</p> <p>運動後 30 分鐘內</p> | |
| <p>什麼食物含有豐富的蛋白質？</p> <ul style="list-style-type: none">  雞蛋：7 克 / 一隻  牛奶 或 豆奶：8-9 克 / 一杯  肉類：7 克 / 一口 (例如：魚肉、瘦豬肉等)  豆腐：15 克 / 一磚  米飯 或  麵條：8 克 / 一碗 | |

補充劑：建議和劑量

| ☐ 針對有少肌症的長者 | ☐ 針對有骨質疏鬆和少肌症的長者 |
|--|--|
| <p>建議選擇有蛋白質和 HMB 的產品：</p> <ul style="list-style-type: none"> 含強肌配方 (HMB) 的營養奶粉 <p>建議服用劑量：</p> <p>一日兩次 (如早和午餐時)， 每次兩至三勺</p>  | <p>建議配合蛋白質和 HMB 的產品以及鈣質較高的產品：</p> <ul style="list-style-type: none"> 含強肌配方 (HMB) 的營養奶粉 <p>建議服用劑量：</p> <p>一日兩次，每次兩至三勺</p> <ul style="list-style-type: none"> 高鈣食品或鈣片： <p>鈣片服用劑量為 300-1000 毫克； 但注意不要一次吃多於 500 毫克劑量的鈣片。進食鈣片的同時要記得多喝水。</p> |

運動須知 及 適合長者訓練肌肉的運動選項

| 運動須知：多少運動才是足夠的呢？ |
|--|
| <p>如果時間允許的話，盡量選擇每日的同一時段進行運動，維持<u>每星期最少三次運動</u>，每次持續 30 分鐘。</p> <p style="text-align: center;">▶ 做運動前後要記得食用適量的食物來補充身體所需營養 ~</p> |

| 運動和療程的建議 | <u>負重運動</u> 的詳細資料 |
|---|---|
| <p>運動選項 1: <u>負重運動</u></p> <p>2: 橡筋帶</p> <p>3: 手握球</p> <p>療程：震動治療</p> | <p>什麼是負重運動？</p> <p>所有能讓身體的骨骼肌肉感受到身體重量的運動，都是負重運動，例子包括：步行，太極等。</p> <p>負重運動能為身體帶來什麼幫助？</p> <p>強化骨骼和肌肉，以預防骨質疏鬆和少肌症。</p> |