

量低、體重減輕、莫名腿軟、走路不穩健等，若未加改善，可能造成未來長期臥床的嚴重後果。建議3個可讓銀髮族自行了解健康狀況的檢測方法：

1. 體重：不應有非計畫性（非刻意減重）的減輕

體重是在居家生活了解自身體型及健康狀況最初步、簡單且直接的方法，若是65歲以上銀髮族在非計畫性的情況下，體重在半年內減輕5%或3公斤，就要留意可能有衰弱或其他疾病的傾向。故要進一步諮詢專業醫療人員，釐清是否為疾病、生理變化所引起；或飲食、運動有須調整的地方。

2. 小腿圍：別怕蘿蔔腿

小腿皮下脂肪較少，與肌肉量呈正相關，且測量簡易，**男性小腿圍小於34公分、女性小腿圍小於33公分**便要注意。

註：小腿圍的正確量法為受測者坐在椅子上，大腿小腿呈現90度，腳放鬆踩在地板上，由他人用量尺測量小腿最粗的位置即可（如下圖）。

另外也可將雙手的食指與姆指圈成一個圓，放在小腿最粗的地方，如果圈不起來，表示肌肉流失的風險較低；若是圈起來還有空隙，表示風險較高。

蘿蔔腿正好！
~小腿圍夠 肌肉才足~

如何正確測量小腿圍？

1. 坐在椅子上，大腿與小腿呈90度
2. 請他人使用皮尺，平視測量「小腿最粗的一圈」

※測量時皮尺不可歪斜，應與地面平行



簡易評估小腿圍

- 將雙手食指與姆指圈住小腿最粗處
- 若空隙很大，就可能罹患肌少症

沒有皮尺也不用擔心！



 華氏基金會 食品營養中心

3. 握力：握力低，肌力也低

文獻指出，握力與其他身體部位的肌肉力量具有一定的相關性，因此可作為替代檢測手臂和腿部力量的可靠指標。也是能簡易執行、較便宜的檢測方式，**男性握力小於26公斤、女性握力小於18公斤**便要注意。

因一般家庭不會備有握力儀，故一般銀髮族也可以利用開寶特瓶瓶蓋、開罐頭瓶蓋或扭毛巾，若有打不開或很辛苦、費力的情況便要注意了。

除了上述的檢測方式外，民眾亦可藉由董氏基金會推出的「老好命試算機」檢測自身健康狀況，了解哪方面需要加強，為自己的健康主動出擊！

50 歲以上長者飲食運動常見問題

- **粗茶淡飯**：多數民眾普遍覺得隨著年紀增加、活動量減少、胃口不好、三高忌口等因素，擔心蛋白質的攝取會伴隨著飽和脂肪的攝取，增加心血管疾病的風險。飲食上變成清淡，盡量不吃肉，以全穀雜糧、蔬果為主，認為這樣的飲食型態才是健康養生，然而蛋白質攝取不足，肌少症會找上門。
- **挑軟的吃**：上了年紀的長輩常因牙口不好問題，漸漸避開需要花力氣咀嚼的食物，如生鮮蔬菜水果、瘦肉、全穀類，進而傾向選擇較軟、易咀嚼的食物，如口感較軟的肥肉及軟軟的麵包。但通常這些食物的醣類及脂肪量也比較高，蛋白質和纖維較易不足，這樣的飲食改變會增加特定併發症的風險，如代謝症候群及心血管疾病等。且當排除的食物愈多，越不容易得到足夠的營養，此外食物越挑軟的吃，咀嚼吞嚥等牙口能力也隨之退化，進而產生衰弱及各項疾病的惡性循環。
- **三餐不定**：剛步入 50 歲的樂齡者，自覺新陳代謝變慢、擔心三高及體重，認為少吃才不會造成身體負擔，如果肚子不餓，索性略過一餐；又或者退休獨自在家的長者怕麻煩，通常是選擇不吃、簡單煮碗清湯麵或吃前晚剩菜剩飯等隨便打發一餐。然而以上習慣會導致營養不足、不均衡，身體退化加速。
- **蔬菜、水果、乳品類攝取不足**：約七成長者「蔬菜類」不達 3 份、有八成「水果類」不達 2 份、有九成「乳品類」不達 1 份。
- **缺乏肌力訓練**：根據體育署 112 年「運動現況調查」，許多長輩雖有運動習慣，但約有 75% 的人選擇健走等有氧運動，而忽略肌力訓練。

以上狀況若是輕忽，容易導致生活品質下降、增加臥床與失能風險，也會增加照顧者的身心壓力和經濟負擔。

老化，是每個人必經的歷程，但老年的生活品質是我們可以掌控的！50 歲處於「需延緩自身老化、又要照顧家中長輩」的重要階段，因此呼籲國人應在 50 歲及早建立**正確飲食與運動觀念**，以打好健康根基、遠離疾病，不只能幫助自己，也能幫助長輩，一同成為不受年齡限制的「無齡世代」！

貳、想要健康老化，從培養「健康力」開始

健康為一切的根本，想要健康老化，可以從培養「健康力」開始，分別為「食力、肌力、腦力」。透過良好飲食與運動習慣來培養這三個健康力，以延緩老化、預防疾病。

一、吃方面：

以「吃得對、吃得夠、吃得下」為目標。除了適當熱量及足夠蛋白質，六大類食物也

要均衡多樣化，才能避免體重下降、肌肉流失，也有助提升認知功能、預防失智。

(一) 營養攝取不均，運用「吃得對」關鍵

1. 六大類食物種類均衡多樣化

雖然許多人都聽過「均衡飲食」原則，但卻常常誤解而吃錯！「均衡飲食」是指**六大類食物都要攝取、且每一類食物多樣化攝取不同的食材**（如蔬菜水果的種類及顏色應越多越好）。

要避免只攝取單一類食物或加工食品，舉例：如果一天中只有吃含多種蔬菜的沙拉，並不算是均衡飲食，因為只攝取到蔬菜一類食物；同種食物但不同烹調方式或調味也不算是食物多樣化，例如炒豬肉絲、咖哩豬肉或經過加工的香腸、熱狗、貢丸只能算成1種食物；也要避免為了攝取多樣化而獲得更多熱量。

另外，飲食多樣化對銀髮族的好處還有：**營養素的種類攝取量越高！死亡風險越低！憂鬱傾向較低！記憶力、判斷力、表達和理解等認知功能較佳，可預防失智！**

應注重飲食多樣化，以避免營養素缺乏，並獲得較多的蛋白質、維生素及礦物質，除預防失智，有助身心健康，此外也要注意充足睡眠、規律運動。

2. 要吃得健康，從吃對比例開始



(1) 蔬菜與水果—應佔餐盤 1/2，蔬菜多於水果

A. 選多樣且多色蔬果

每日至少需攝取 300 公克以上蔬菜及 2 個拳頭大小的水果，且其中深色需達 1/3 以上（包括深綠和黃橙紅色）。

→ 蔬菜富含膳食纖維、維生素、礦物質、植化素，能抗氧化、抗發炎；延緩血糖上升速度、有助血壓、血脂控制；維持腸道健康、預防便秘；也對腦部神經有保護作用。

B. 吃原型蔬果，限制果汁

→喝果汁易攝取過量糖份，及流失纖維等營養素。

(2) 穀物雜糧類—略大於餐盤 1/4

A. 限制「精製」澱粉

如：白飯、白吐司、白麵條、精製糕點等。

→精製後的穀物雜糧，會流失膳食纖維、維生素和礦物質。

B. 選擇全穀及未精製雜糧

全穀及未精製雜糧至少達到每日主食的 1/3，如：糙米、全燕麥、蕎麥、藜麥、地瓜、紅豆，以及用其製作的食品，如全麥麵、全麥麵包等。

→其富含纖維、維生素、礦物質。減少精製澱粉可避免血糖不穩、慢性發炎、肥胖。

(3) 豆魚蛋肉類—略小於餐盤 1/4

A. 優先攝取順序為：豆類及豆製品>魚>蛋>雞>豬羊牛

→豆類為優質蛋白質，含膳食纖維，且更友善環境。魚類也可以預防心血管疾病，維護腦部健康。建議每餐吃到一個手掌心（約 2 份）的豆魚蛋肉類，以預防衰弱、肌少症的發生。

B. 限制紅肉食用，避免加工肉品

如：培根、香腸、貢丸、肉鬆等。

→以豆類、白肉為主，限制紅肉，能減少飽和脂肪攝取，降低罹患心血管疾病及癌症風險。

(4) 選擇健康的油脂

A. 減少油炸、油煎等高溫高油烹調方式

B. 烹調用不飽和脂肪較高的植物油

如：苦茶油、橄欖油、芥花籽油、花生油、葵花油、大豆油等。

C. 限制飽和脂肪較高的「油」

如：豬油、奶油、人造奶油、酥油、棕櫚油、椰子油等。

限制含過高飽和脂肪的「食物」

如：蛋糕、冰淇淋、含餡糕點、菠蘿麵包等。

→飽和脂肪不利於心血管健康。

D. 每天吃 1 份無調味堅果種子

如：核桃、腰果、杏仁、南瓜子等。