

### 三、了解優質蛋白質食物來源

| 項目        | 一份優質蛋白質約食物含 7-8 克蛋白質                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一份蛋白質食物範例 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 豆漿（無糖）190ml</li><li>• 嫩豆腐 1/2 盒</li><li>• 雞蛋豆腐 2/3 盒</li><li>• 傳統豆腐 2 小格</li><li>• 小方豆干 2 片</li><li>• 濕豆皮 30 克</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 毛豆 50 克</li><li>• 雞蛋 1 顆</li><li>• 全脂奶 240 毫升</li><li>• 全脂奶粉 4 湯匙</li><li>• 草蝦 5 隻</li><li>• 蛤蜊約 8 顆</li></ul> |
|           | • 魚肉、雞肉、牛肉、豬肉等（瘦肉）皆約1兩為一份蛋白質                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |

#### 自我評量（請選出正確答案）

- ( ) 1. 下列哪些食物為優質蛋白質食物？  
(A) 豆漿 (B) 米漿 (C) 白飯 (D) 高麗菜
- ( ) 2. 維生素D可藉由哪個路徑獲得？  
(A) 曬太陽 (B) 吃維生素D營養品  
(C) 喝牛奶 (D) 以上皆是

#### 參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署-食物代換表 (2019年5月)
2. 衛生福利部國民健康署-防治肌少症衛教單張 (2020/03/16更新版)

制定日期：2020年6月  
修訂日期：2023年7月（第二版）  
編碼：7640-單張-中文-030-02

請寫下您的問題：

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 題號 | 1   | 2   |
| 解答 | (A) | (D) |

## 優質蛋白質食物介紹 與肌少症防治



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人  
**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



## 一、每日飲食建議攝取量

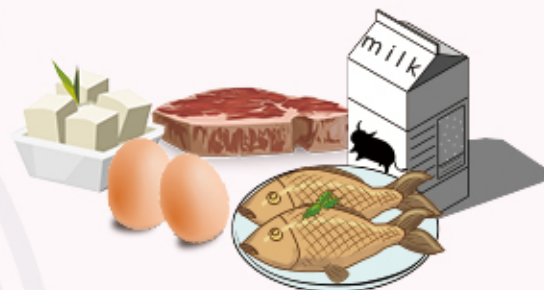


| 項目       | 預防肌少症每餐建議量<br>(請依諮詢營養師勾選) |       |         |
|----------|---------------------------|-------|---------|
|          |                           |       | 營養師另行設計 |
| 熱量 (大卡)  | 500                       | 700   |         |
| 全穀雜糧類    | 0.5 碗                     | 1 碗   |         |
| 蔬菜類      | 1 份                       | 1.5 份 |         |
| 豆魚蛋肉類    | 1.5 份                     | 2 份   |         |
| 水果類      | 1 份                       | 1.5 份 |         |
| 油脂與堅果種子類 | 2 份                       | 2.5 份 |         |
| 乳品類      | 每日 1.5-2 杯                |       |         |

## 二、有效預防或延緩肌少症3要素

### 💡 蛋白質要足夠

適量吃高生理價蛋白質食物可幫助合成與維持肌肉，建議60歲以上長輩每天吃高品質蛋白質，如：豆製品、魚類、蛋、肉類等。



### 💡 維生素D不可少

每日享受陽光15分鐘，幫助身體合成活性維生素D3、改善肌肉功能與質量、維持骨骼強健，預防骨質疏鬆症。

### 💡 做對運動很重要

進行足夠強度的運動是保持活力與健康體態的關鍵，尤其適當地增加阻力運動有助於維持肌肉強度。鼓勵每周運動2~3天，至少30分鐘/次(可分段)，如：啞鈴、深蹲、快步走等。

