

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	• 豆漿（無糖）190ml • 嫩豆腐 1/2 盒 • 雞蛋豆腐 2/3 盒 • 傳統豆腐 2 小格 • 小方豆干 2 片 • 濕豆皮 30 克	• 毛豆 50 克 • 雞蛋 1 顆 • 全脂奶 240 毫升 • 全脂奶粉 4 湯匙 • 草蝦 5 隻 • 蛤蜊約 8 顆
	• 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（請圈出正確答案）

() 1. 下列哪些食物為優質蛋白質食物？

豆漿、米漿、豆腐、白飯、高麗菜、雞肉、蝦子

() 2. 維生素D可藉由哪個路徑獲得？

曬太陽、吃維生素D營養品、喝牛奶

參考資料：

衛生福利部國民健康署-食物代換表
(2018年12月)

衛生福利部國民健康署-防治肌少症
衛教單張(2018/12/20更新版)

制定日期：2020年6月（第一版）

編碼：7640-單張-中文-030-01

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	豆漿、豆腐、雞肉、蝦子	曬太陽、吃維生素D營養品、喝牛奶

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：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



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 (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

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歲以上長輩應每天吃高品質蛋白質，如：豆製品、魚類、蛋、肉類等。



💡 維生素D

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。

💡 運動

進行足夠強度的各類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。鼓勵每週運動3-4次，如：啞鈴、深蹲、快步走、游泳等。

