

【健康營養補給站】預防肌少症的營養飲品



根據 106-109 年國民營養狀況變遷調查顯示，國人 65 歲以上肌少症盛行率為 34.1%，換句話說每 10 個老年人就有 3.4 個人罹患肌少症。隨著醫療科技的進步平均餘命增長，大家開始關心在亞健康的生理狀態下如何維持生活品質，肌少症是近年逐漸受到矚目的健康議題。

肌少症的飲食關鍵在於足夠熱量蛋白質的攝取以及適當的運動訓練，以一個 60 公斤的長者來說，在沒有肝臟及腎臟問題的情況下，每公斤體重約需要 1.2 公克的蛋白質，相

當於一天就要攝取 7 兩的肉類，但台灣銀髮族常因牙口功能不佳，富含蛋白質的食物攝取不足，加上日常運動量下降，進而增加肌肉流失的速度。

本次示範在家就可以準備的高蛋白飲品。高熱量高蛋白的飲品，可作為早餐或是運動後的補充。在飲品中添加黃豆粉可以增加蛋白質，而杏仁粉及芝麻則可以增加風味及熱量。香蕉、芭樂等水果大家可以依照自己的喜好換成喜歡的水果，希望大家會喜歡。

芝麻香蕉優酪乳(1 人份)

〔材料〕

無糖優酪乳 240 毫升、去皮香蕉 1 根(約 60 公克)、黑芝麻 2 公克

〔步驟〕

1. 準備果汁機，放入香蕉、黑芝麻、優酪乳。

2. 使用果汁機攪打均勻，即完成芝麻香蕉優酪乳。

營養成分(1 人)

熱量(大卡)	289 大卡
碳水化合物(公克)	41 公克
蛋白質(公克)	11 公克
脂肪(公克)	9 公克

紫米杏仁牛奶飲(1 人份)

〔材料〕

低脂牛奶 240 毫升、紫米 10 公克、白米 10 公克、黃豆粉
10 公克、杏仁粉 10 公克

〔步驟〕

1. 將紫米及白米洗淨，加入 1:2 的水，放入電鍋，外鍋

加入 1 杯水，按下開關，電鍋跳起再悶 15 分鐘後取出。

2. 準備果汁機，放入蒸熟的紫米飯，加入牛奶、黃豆粉及杏仁粉。

3. 使用果汁機攪打均勻，即完成紫米杏仁牛奶飲。

營養成分(1 人)

熱量(大卡)	277 大卡
碳水化合物(公克)	35 公克
蛋白質(公克)	14 公克
脂肪(公克)	9 公克

芭樂優酪乳 (1 人份)

〔材料〕

無糖優酪乳 200 毫升、芭樂 80 公克、黃豆粉 10 公克

〔步驟〕

1. 準備果汁機，放入芭樂、黃豆粉、優酪乳。
2. 使用果汁機攪打均勻，即完成芭樂優酪乳。

營養成分(1 人)

熱量(大卡)	256 大卡
碳水化合物(公克)	34 公克
蛋白質(公克)	12 公克
脂肪(公克)	8 公克

營養室營養師 許芝譯