

老年人多吃肉，防止肌少症

很多老年人肉吃得越来越少，有的是因为牙不好，咬不动，有的觉得肉太腻，不好消化，还有人担心肉吃多了会引发三高，干脆主动少吃甚至不吃……但，事实上，老年人想要健康，一定要多吃肉！

一、肉吃得少直接导致老年人蛋白质摄入严重不足

我国传统的饮食习惯本身就存在“高碳水、低蛋白”的现实问题。相较之下，年轻人的肉蛋奶吃的还多一些，很少会有蛋白质摄入不足的问题。但老年人就完全不同了。

不少老人本身就吃肉少，饮食结构又过于单一，一日三餐基本全靠白粥、馒头、米饭、面条等精制碳水，在他们看来，只要吃饱了就行。可这类食物几乎只有碳水化合物，只能提供能量，根本没法为人体补充优质蛋白质。

我国老年人每日动物蛋白和植物蛋白占比分别为 35.25% 和 64.75%，可见他们的蛋白质来源主要是植物性食物（米面等），优质蛋白的摄入比例明显偏低；早餐问题尤为严重，蛋白质摄入量远低于午餐和晚餐。

二、肉类等优质蛋白摄入不足当心肌少症

肉类等优质蛋白吃得少，对于老年人而言，不仅仅是铁、锌、维生素 B 族等营养素摄入不足，更会直接引发身体问题——如果身边长辈出现了腿脚发软、走路发飘，蹲下站起要扶东西，四肢没劲儿，拎点轻东西都费劲，甚至翻身、起床都觉得吃力的症状，就要小心肌少症了。

所谓肌少症，医学上叫“肌肉减少症 (Sarcopenia)”，又称肌肉衰减综合征、骨骼肌减少症、少肌症等，顾名思义就是肌肉减少了，具体地说是一种以骨骼肌质量减少、肌力下降及功能减退为核心特征的综合征。

与所有器官一样，随着年龄增加，人体肌肉也会发生变化，主要表现为萎缩，同时伴有肌肉力量和（或）肌肉功能降低。

肌少症不仅会让日常活动变得吃力，还会增加骨折、跌倒等不良事件的风险。身体的抵抗力也会下降，一旦生病或受伤，恢复起来更慢。生活质量变差，生病的次数和死亡的风险都会增加。可以说，它是影响老年人健康的一个大隐患。



三、老年人吃多少肉才合适

为了维护肌肉量和身体功能，需要摄入足够的优质蛋白质以保证肌肉蛋白质合成。对于明确诊断为肌肉减少症的患者建议每日膳食蛋白质摄入量 1.2-1.5g/kg，而对合并严重营养不良的肌肉减少症患者每日蛋白质则需要补充到 1.5g/kg 以上。

鼓励成年人优质蛋白摄入量占到 60% 以上，可考虑多吃鱼虾、禽畜瘦肉、鸡蛋牛奶等。每周建议鱼虾类 300～500 克、禽畜瘦肉 400～500 克；鸡蛋每天 1 个，牛奶每天 1 杯（300-500 毫升），每天 1 把大豆（15-25g）。

想要补好蛋白质，光吃够量还不够，合理分配也同样关键。很多人的问题，不是一天不够，而是分配不合理，最典型的错误就是早餐几乎没有蛋白质。因此，最好将每日蛋白质的摄入均衡分配到一日三餐中，比如早餐有鸡蛋牛奶，午餐有鱼肉和豆制品，晚餐还有适量肉类和蔬菜，均衡分配比集中在单餐能获得更大的肌肉蛋白质合成速率。

四、防止肌肉流失运动很关键

运动对预防肌少症非常重要。因此平时还要尽量多多运动～推荐以抗阻运动（如坐姿抬腿、弹力带、靠墙静蹲）为主的运动方案，并结合其他运动方式，促进肌肉生长和功能提升。否则蛋白质吃进去，也可能变成脂肪，而不是肌肉。

1. 抗阻运动：每周 2~3 次，每次 30~60 分钟，可使用弹力带或哑铃，根据体重设定安全的重量阻力。

2. 有氧运动：步行、踏步、骑健身车等，每周 3 次，每次 30~45 分钟。

3. 平静训练：包括静态平衡（如三步势平衡、单腿站立等）和动态平衡（如起坐训练、行走训练、交叉踱步、八段锦、太极拳等），每周 3 次，每次 10 分钟左右。

吃好更要运动好，健康到老不受罪！

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院