



增肌減脂正夯

高蛋白飲食會傷腎嗎？



新竹臺大分院生醫醫院
蔡雨芯營養師

近年來全台掀起健身熱潮，無論是為了體態還是健康，「增肌減脂」成了全民運動，走進超商，架上琳瑯滿目的雞胸肉及健身餐盒，人手一杯高蛋白飲品好像也成了生活必需品，但是每天吃這麼多肉、喝高蛋白粉，腎臟真的受得了嗎？

腎臟：人體的蛋白質代謝工廠

根據國健署建議健康成人蛋白質攝取量為每公斤體重1.1公克，而高齡者則為每公斤體重1.2公克，如果是健身族群蛋白質攝取可增加至每公斤體重1.4-1.6公克，專業運動員可能會攝取到2公克以上。飲食中的蛋白質進入人體消化後會產生含氮廢物，這些代謝產物必須透過腎臟過濾排出，當我們吃了越多的蛋白質，代謝廢物也隨之增加，腎臟就得更努力工作。

依據目前研究顯示，對於腎功能正常的健康成年人，長期(6個月)攝取高蛋白飲食(每公斤體重達2公克)，並不會對腎臟產生不利影響。

人人都適合高蛋白飲食嗎？

雖然健康者不必過度恐慌，但如果已是慢性腎臟病或糖尿病腎病變的民眾，攝取過多的蛋白質確實會加速腎功能的衰退。對於這類族群，腎臟就像一台受損的機器，此時再要求它「加班」處理高額廢物，只會縮短它的使用壽命。因此，腎功能不全者如果有增肌計畫，請務必與專業醫師及營養師討論。

小叮嚀：腎友增肌的關鍵在於「攝取充足熱量」，而不是「攝取高蛋白」。只要總熱量足夠，身體就不會輕易分解自身的肌肉來產生能量，配合低蛋白飲食，依然可以維持肌肉量！

蛋白質食物「擇優」不盲吃

營養師提醒攝取足量蛋白質，並不代表餐餐都可以大魚大肉，研究發現，飲食中攝取紅肉(豬肉、牛肉、羊肉)或加工肉品(香腸、火腿、培根)的頻率越高，會增加罹患慢性腎臟病的風險。

因此如果要補充蛋白質，建議可優先選擇黃豆製品、白肉(魚肉海鮮、雞肉)或乳品類，要注意別為了增肌，而對身體造成更大的負擔。

執行「高蛋白飲食」停看聽

1. 規律運動不可少：除了營養補充之外，搭配阻力運動才能有效刺激肌肉合成，提升身體代謝
2. 充足水分是必要：蛋白質代謝需要水分協助排泄，建議每日飲水量應達到「每公斤體重×30-35cc」
3. 定期檢查最重要：高蛋白攝取與腎臟的關聯還需要更長期的臨床研究，因此執行高蛋白飲食的同時建議定期進行腎功能相關的血液、尿液檢查！

參考資料

1. 國人膳食營養素參考攝取量(第八版)
2. Devries, M. C., Sithamparapillai, A., Brimble, K. S., Banfield, L., Morton, R. W., & Phillips, S. M. (2018). Changes in kidney function do not differ between healthy adults consuming higher-protein diets vs. low- or normal-protein diets: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition*, 148(11), 1760-1775.
3. Ko, G. J., Rhee, C. M., Kalantar-Zadeh, K., & Joshi, S. (2020). The effects of high-protein diets on kidney health and longevity. *Journal of the American Society of Nephrology*, 31(8), 1667-1679.

愛腎護腎 從檢開始

您在行動醫院健檢發現腎臟數值異常嗎？

誰可以參加？
● 本市行動醫院健檢
● 報告顯示腎絲球過濾率(eGFR) < 60的民眾

115年守護腎臟大作戰加碼活動
加碼雙重送！健康+好禮一次帶回家！
活動時間 115年3月1日—6月30日

分兩階段抽獎：
第一波：4月30日
第二波：6月30日

怎麼參加？
於活動期間內完成回診，並上傳「回診證明」
經審核通過後，即可獲得抽獎資格！

抽什麼？
實用好禮共100名！
● 小家電
● 野餐墊
● 超商禮券

還有更多驚喜等您帶回家！
腎臟健康不能等
早追蹤、早治療，
守護健康也守護好禮！

臺南市政府衛生局 關心您
本經費由國民健康署運用菸捐經費支應 廣告

從日常生活開始 預防衰弱其實不難



天主教聖馬爾定醫院
門診護理組
洪憶雯護理長

你是否曾經發現，走路的速度好像比以前慢了一點？以前一口氣就能爬上樓，現在卻需要中途停下來喘口氣；或是明明沒有生什麼病，卻總覺得容易疲倦、體力變差。不少人會安慰自己：「老了本來就這樣。」

但事實上，這些改變不一定只是自然老化，而可能是身體正在提醒我們--衰弱正在悄悄出現。

什麼是衰弱？

衰弱並非單一疾病，而是一種隨老化出現的整體功能退化狀態，包含肌力、體力、平衡能力及面對壓力或疾病時的恢復能力下降。研究指出，衰弱者較容易跌倒、住院，且生病後復原時間較長。日常生活中若出現走路變慢、容易疲倦、活動量減少，或未刻意減重卻體重下降，皆可能是衰弱或衰弱前期的重要警訊，應及早評估與介入，以降低失能風險並維持生活品質（陳，2021）。

國民健康署自110年起協助長者「量六力」，掌握六大內在能力（認知、行動、營養、視力、聽力及情緒），也就是世界衛生組織（WHO）提出的「長者內在能力檢測」（Integrated Care for Older People，簡稱ICOPE），透過六大內在能力檢測，協助長者及早發現衰弱風險，透過醫療與社區資源獲得及時完整的照護，落實在地健康老化。

在家自我評量 延緩長者失能

「國健署 長者量六力」LINE官方帳號，同一支手機可註冊5名長者，透過切換功能，可同時保留不同長輩資訊，鼓勵長者或由家屬協助，透過評估如發現功能異常風險，將主動推播近期的衛教與運動課程，亦可立即搜尋六力微电影與健康資訊，也可以利用資源地圖查詢功能評估及社區課程(活動)之服務據點。

請立即透過LINE ID搜尋「@hpaicope」或掃描下方QR code加入好友，衛教資訊之連結網址如下：



@hpaicope | 🔍



或掃描加入

預防衰弱的三大關鍵

第一，吃得夠，也要吃得對

想要預防衰弱，飲食真的很重要。吃得夠、吃得對，身體才有力氣，尤其是蛋白質、熱量和各種維生素、礦物質，能幫助維持肌肉和體力，讓走路、起身都比較穩；也要注意牙口好不好、會不會吞嚥困難，還有眼睛、耳朵是不是影響吃飯的意願，避免因為吃得少、吃不好，慢慢走向衰弱。

第二，動得安全，也要動得持續

規律活動能讓身體不生鏽。像是簡單的肌力運動、平衡訓練或散步，都能幫助走得穩、減少跌倒，對大腦也有好處。運動不用勉強，照自己的能力來最重要，安全第一，慢慢養成習慣，才能長久持續。

第三，不孤單，也要顧心情

心情好，身體也會比較好。多和家人、朋友聊聊天，參加社區活動或出門走走，可以減少孤單和憂鬱，也會更有動力活動身體；情緒穩定了，生活參與自然就增加。

結語

衰弱不是一定會發生的事，它其實是可以預防，甚至可以改善的。從現在開始，吃好一點、動多一點、跟人多互動一點，就是為未來的自己存健康本，這也是預防衰弱最踏實的一步。

參考文獻

陳晶瑩(2021)·衰弱的評估與處置·台灣老年醫學暨老年學會雜誌，16(4)，263-277。
[https://doi.org/10.29461/TGGa.202111_16\(4\).0001](https://doi.org/10.29461/TGGa.202111_16(4).0001)

衛生福利部國民健康署(2025)·全臺醫療單位齊心陪長輩「量六力」。
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-84632-1.html>

衛生福利部國民健康署(2024)·長者用LINE量六力突破20萬人。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4809&pid=18363>

衛生福利部國民健康署(2026)·銀領新食尚 銀養好健康」2025銀領新食尚 銀養創新料理成果專刊。
<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17838?nodeId=12>

