

題目：Association of vegetables and fruits consumption with sarcopenia in older adults: the Fourth Korea National Health and Nutrition Examination Survey

老年人蔬菜水果的消耗量與肌少症的關聯性：韓國第四屆國民健康和營養調查研究

作者：Kim J, Lee Y, Kye S, Chung YS, Kim KM

文章出處：Age Ageing. 2015 ;44(1) : 96-102

報告者：朱佩玲

報告時間：105 年 12 月 27 日（二）14：30-15：30

報告地點：營養講堂

摘要：

老年人隨著年齡增加，肌肉質量和功能的喪失，導致跌倒和身體功能障礙的風險變大。隨著世界人口的迅速高齡化，肌少症被認為是一個主要的健康問題。有些研究已發現營養素包括抗氧化劑與肌少症的關聯性，但對於特定的食品，如蔬菜和水果與肌少症的相關性尚未被研究。

本研究是以 2008 至 2009 年韓國第四次國家健康和營養調查為基礎，透過食物頻率問卷收集受試者對食品消費的頻率，探討食品消費頻率與罹患肌少症風險之關聯性。受試者為 $\geq 65$  歲 823 位男性和 1089 位女性，以雙能量 X 光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)測量體組成，並測量四肢瘦肉組織經身高及脂肪組織矯正後(lean mass)來定義肌少症，以邏輯迴歸分析食品消費頻率與肌少症之關聯。

研究結果發現男性受試者之蔬菜( $P=0.026$ )、水果 ( $P=0.012$ ) 和蔬菜加水果 ( $P=0.003$ ) 的攝取量與降低肌少症的風險有顯著正相關。經調整所有共變量後，蔬菜、水果、蔬菜加水果三組攝取量最高的五分之一比最低的五分之一，明顯有較低的肌少症(勝算比分別為 0.48、0.30、0.32)，在女性高水果攝取量顯示肌少症的風險較低( $OR = 0.39$ )，但蔬菜、蔬菜加水果的攝取量則與肌少症無顯著相關性。故老年人的蔬菜和水果消費頻率與肌少症呈負相關。

這項研究結果表明透過健康飲食的方法，攝取營養素有預防肌少症的潛在好處，營養師可考慮在提供營養諮詢和教育時，鼓勵老年人增加蔬菜和水果的攝取頻率。