

文/本报记者 刘泓雨 统筹/本报记者 赵丽

很多人误以为增肌靠补品、靠保健品，其实最靠谱、最易坚持、最符合大众体质的方式，是吃对一日三餐、均衡日常膳食。

2026年版《成人肌少症食养指南》明确了全民护肌、增肌的饮食原则，无需刻意节食、不用昂贵食材，普通家常食材合理搭配，就能促进肌肉合成、延缓肌肉流失。

跟着国家指南吃，科学补足肌肉

一日三餐简易参考模板

早餐：鸡蛋+牛奶/酸奶+杂粮主食，兼顾蛋白、碳水与钙质，唤醒肌肉代谢；

午餐：优质瘦肉/鱼虾+两种蔬菜+正常主食，营养全面，支撑日间身体消耗与肌肉修复；

晚餐：豆制品+清淡蔬菜，减少重油重辣、宵夜酗酒，避免夜间积食，减少肌肉代谢负担。

避开饮食误区 防肌肉流失

很多人肌肉流失，并非吃得少，而是吃错了，日常需避开四大误区：

避免过度节食减脂，长期热量缺口会直接消耗肌肉，导致肌力断崖式下滑；

避免长期纯素食，荤素失衡会导致优质蛋白摄入不足，无法支撑肌肉合成；

避免三餐凑合、不吃正餐，不规律饮食会打断肌肉营养供给，加速肌肉衰减；

避免依赖保健品食补，天然家常食材的营养配比更均衡、更易吸收，优于单一补品。

总结

科学护肌、增肌不是复杂的养生工程，也无需昂贵开销。严格遵循国家食养指南，把控好蛋白摄入、膳食搭配、微量元素补充三大核心，规避不良饮食误区，坚持规律三餐，普通人就能稳稳守住肌肉储备，高效远离肌少症困扰。

增肌饮食的三大核心原则

1. 足量优质蛋白，三餐均匀分配（增肌核心）

蛋白质是肌肉合成的基础原料，很多人饮食误区集中在“一餐猛吃大量肉类”，但人体单次吸收蛋白质有限，集中进补利用率极低，均匀分配三餐才是科学方式。

权威摄入标准：普通成年人每日蛋白质摄入量，按每公斤体重1.2克—1.5克补充；高龄、体弱、营养不良的高危人群，可提升至每公斤体重1.5克—2.0克。

家常优质蛋白优选清单（性价比高、易吸收）：

①蛋类：每日1个鸡蛋，优先水煮、清蒸，避免油

炸、重油煎制，最大程度保留营养；

②奶类：每日300毫升—500毫升纯牛奶或酸奶，补充蛋白和钙质，兼顾肌力与骨骼健康；

③鱼虾类：每周累计摄入300克—500克，优选草鱼、鲫鱼、虾类，脂肪低，蛋白易吸收；

④畜禽瘦肉：选择牛肉、猪里脊肉、鸡胸肉，采用炖煮、清蒸等少油烹饪方式；

⑤豆制品：常备豆腐、豆浆、豆干等，适合素食人群或搭配补充蛋白。

2. 提升膳食营养密度，食材软烂好吸收

肌肉流失不仅和营养摄入不足相关，也和营养吸收差密切相关。中老年人消化功能减弱、年轻人常吃外卖重油重盐，都会影响营养吸收。

科学搭配方式：日常主食拒绝单一精米白面，坚持粗细搭配，加入燕麦、玉米、杂粮等，均衡碳水与膳食纤维；每日搭配足量深色蔬菜、应

季水果，补充维生素、抗氧化物质，为肌肉代谢保驾护航。

适配弱消化人群：牙齿不好、消化偏弱的老年人，可将食材炖煮软烂、做成粥羹，既能减轻肠胃负担，又能保证营养摄入，避免因咀嚼困难少吃、不吃，加剧肌肉流失。

3. 补足微量元素，避开饮食误区

多种微量元素直接影响肌肉力量、体能状态和身体平衡能力，是护肌的隐形关键，日常通过均衡膳食即可自然补足，无需额外进补。

维生素D可有效提升肌肉力量、降低跌倒风险，

日常可通过蛋黄、深海鱼类、适度户外日晒补充；铁、钙等元素缺失，会直接影响肌力和体能，日常均衡饮食即可自然补足。



AI制图

