

# 肌肉好處多多！降低罹癌風險與致死率

練肌肉對身體健康和整體福祉有著多種重要好處，除了有助改善新陳代謝、預防心血管疾病外也有助改善患病時的生活品質。但肌肉量多寡同時也影響了罹癌機率，甚至還有助降低罹癌後的死亡風險！

**肌肉好處多多！**

## 降低罹癌風險與致死率

**好處一**



**抗發炎**  
肌肉激素介白素6號，能抗發炎

**好處二**



**降低罹癌風險**  
抑制發炎反應而減少癌症發生

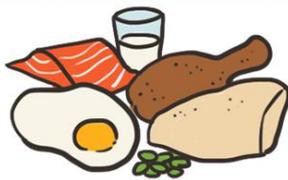
**好處三**



**降低癌症死亡風險**  
肌肉量高的癌友，死亡風險低**33%**

### 如何避免肌肉流失？

**飲食干預**



高品質的蛋白質飲食

**定期運動**



持續運動，做肌力訓練

LINE Heho健康

## 肌肉量影響抗癌成敗！肌肉3好處

### 好處一、抗發炎

運動過後，新生成的肌肉會分泌「肌肉激素」，其中一種激素叫做介白素6號 (interleukin 6, IL-6)，也稱作白血球介素-6 (以下以IL-6稱呼)。IL-6在身體內扮演著多種重要角色，可以協助刺激其他免疫細胞的活性，協助身體對抗病原體，也有助調節發炎反應，達成抗發炎的效果。

## 好處二、降低罹癌風險

IL-6 可影響脂肪代謝，促進脂肪分解與消耗，有助體重控制。而慢性發炎與肥胖都是形成癌症的危險因子，因而減低罹癌風險。

## 好處三、降低癌症死亡風險

發表在《刺絡針》的一項研究顯示，肌肉品質低的癌友有更多的併發症和更低的生存率。而另一項針對近三千名癌友的調查顯示，接受阻力訓練的癌症病患，死亡風險降低了 33%。

## 肌肉好重要！如何避免肌肉流失？

### 飲食干預

提供足夠的蛋白質是維持肌肉質量的關鍵，充足攝取蛋白質有助肌肉生長和修復。其中，攝取優質的蛋白質能更有效率獲得蛋白質。蛋白質食物中含有的胺基酸比例與含量若人體的比例與含量很接近，被人體消化吸收率會比較高，吃進同重量的食物能更有效攝取營養，達到事半功倍的效果。

高品質蛋白質（優質蛋白質）食物有：牛奶、酪蛋白、雞蛋、牛肉、黑豆、雞肉、鮭魚、豆腐、藜麥、鯖魚、鮭魚、沙丁魚等。

### 定期運動

適度的運動，特別是力量訓練（重量訓練）有助保持和增加肌肉質量。這包括舉重、使用彈力帶、體重運動等。而規律的身體活動，如散步、游泳、瑜伽等，也有助於保持肌肉的活躍和靈活性。

圖 / 巫俊郡 出處：<https://heho.com.tw/archives/300486>