



# Mengapa Saya Mudah Rasa Letih Apabila Usia Meningkatkan Tua?

ADULT NUTRITION

ARTIKEL

OKT 27, 2021

Apabila usia anda semakin tua, anda tidak akan merasa sekuat dahulu. Anda juga tidak ada banyak stamina seperti sebelumnya.

Listen

Why I Feel Tired Easily as I Get Older? Blame Age-Related Muscle Loss

Ini disebabkan oleh kehilangan otot, sebahagian daripada proses semula jadi penuaan. Ia melibatkan kehilangan otot dan kekuatannya, serta pengurangan fungsi otot anda. Ini adalah sesuatu yang biasa berlaku pada orang yang berusia lebih dari 50 tahun.

Fenomena ini bermula lebih awal daripada usia persaraan. Anda kehilangan tujuh hingga lapan peratus jisim otot setiap dekad, bermula dari usia 40-an. Setelah anda mencapai usia 70-an, kadar ini meningkat kepada 15 peratus pada setiap dekad<sup>1</sup>.

## Kesan Kehilangan Otot Disebabkan

# Usia

Pengurangan jisim otot akan menyebabkan anda akan merasa lemah dan kurang pergerakan. Anda juga akan mudah letih. Anda akan berasa lebih sukar untuk menaiki tangga, malah bangun daripada kerusi. Tambahan pula, ini akan mempengaruhi keseimbangan anda, yang biasanya boleh membuatkan anda terjatuh.

Walaupun kehilangan otot adalah sebahagian daripada proses penuaan, faktor-faktor tertentu boleh memburukkan lagi keadaan.

Ini termasuk gaya hidup yang tidak aktif, penyakit berpanjangan atau diet tidak sihat yang tinggi dengan lemak dan karbohidrat tetapi rendah protein. Risiko juga meningkat jika anda mempunyai penyakit yang boleh menyebabkan keradangan atau yang secara langsung mempengaruhi saraf atau otot anda.

Penurunan tahap hormon ketika usia anda meningkat - testosteron pada lelaki dan estrogen pada wanita - juga mempengaruhi jisim otot.



## Cara Melambatkan Kehilangan Otot Disebabkan Usia

Walaupun kehilangan otot boleh mempengaruhi kualiti kehidupan anda, ada beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk melambatkan atau menterbalikkan

proses ini.

Senaman. Apabila anda kehilangan jisim otot, anda mungkin lebih cenderung untuk kurang melakukan aktiviti fizikal kerana pergerakan menjadi lebih sukar. Penting untuk terus bergerak kerana senaman mampu mengekalkan otot yang aktif.

Tingkatkan degupan jantung anda dengan melakukan senaman aerobik. Jika anda rasa ini terlalu berat untuk anda, atau jika anda takut terjatuh atau tercedera, cubalah berjalan.

Kajian terhadap penduduk di Jepun yang berumur 65 tahun ke atas mendedahkan bahawa berjalan selama enam bulan boleh meningkatkan jisim otot<sup>2</sup>. Mulakan dengan perlahan, kemudian tingkatkan kelajuan dan jangka masa anda berjalan.

**Lakukan senaman rintangan** . Ia baik untuk kesihatan anda untuk meningkatkan kadar denyutan jantung, tetapi otot anda akan mendapat lebih banyak kebaikan jika senaman anda merangkumi senaman rintangan. Contohnya menggunakan jalur rintangan, mengangkat berat dan melakukan senaman rintangan seperti menekan kaki. .

Senaman ini akan meningkatkan kekuatan otot dan mendorong pertumbuhan dan pembaikan otot. Dalam kajian terhadap peserta berusia 65 hingga 94 tahun, ianya menunjukkan bahawa melakukan senaman rintangan tiga kali seminggu selama 12 minggu mampu meningkatkan kekuatan otot<sup>3</sup>

**Makan lebih protein.** Protein sangat penting untuk memastikan kesihatan otot, kerana ia membina dan menguatkan tisu otot. Ia juga memainkan peranan yang lebih penting seiring dengan peningkatan usia. Protein berfungsi sebagai pembina yang merangsang pertumbuhan otot dan lebih banyak protein diperlukan ketika usia kita makin tua untuk meningkatkan pertumbuhan otot.

Telur adalah sumber terbaik untuk protein kerana harganya murah dan mudah disediakan. Ikan juga pilihan yang baik. Dapatkan ikan salmon, tenggiri atau ikan kod, kerana ia juga tinggi dengan asid lemak omega-3.

Tambahkan suplemen dalam diet anda. Enercal Plus dirumus secara saintifik dengan 50% protein Whey dan 50% protein soya. Gabungan unik ini bekerjasama untuk menyokong kekuatan otot, jadi anda boleh lebih bersedia terhadap kehilangan otot yang berkaitan dengan umur, dan bersedia untuk hidup dalam tahun keemasan anda.

Minuman suplemen pemakanan ini mengandungi campuran agihan kalori yang tepat seperti yang disyorkan oleh Persatuan Jantung Amerika (AHA) - karbohidrat (55%), protein (15%) dan lemak (30%). Tubuh anda akan menghasilkan lebih banyak tenaga dengan sedikit bantuan daripada vitamin B1 dan B2 yang terdapat di dalam Enercal Plus.

Adunan protein berkualiti tinggi dalam minuman ini sangat baik untuk otot anda. Protein mendorong pembinaan dan pertumbuhan tisu.

Dengan pengambilan Enercal Plus yang kerap, warga emas juga akan berasa kurang letih, ini kerana adanya pelengkap vitamin dan mineral, seperti vitamin B6, B12, C, zat besi dan asid folik.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

## Rujukan:

1. Paddon-Jones D and Leidy H. Dietary Protein and Muscle in Older Persons. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2014; 17(1):5-11.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25858281/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18852547/>

