2.5公分

第壹章　研究動機

肌肉量的增加或是減少端視脫氫異雄固酮 (dehydroepiandrosterone, DHEA) 及睪固酮 (testosterone) 等合成性荷爾蒙與異化荷爾蒙 (如：可體松，cortisol) 所共同影響。研究指出肌肉量的減少與身體活動量下降有關 (Castillo et al., 2003)，另伴隨老化所導致的同化性荷爾蒙分泌下降亦關係密切，亦會導致代謝適能 (metabolic fitness) 的改變 (Hoffman et al., 2004)。代謝適能爲人體每日透過飲食攝取之營養素，經代謝、利用、儲存，並轉換成正常身體活動所需能量之反應 (Tremblay, Doucet, Imeault, Despres, & Richard, 1990)。許多研究指出高齡者活動能力下降、不運動的靜態生活方式，是形成慢性病的主要原因。導致胰島素敏感度改變、胰島素阻抗 (insulin resistance) 增加與葡萄糖耐受異常，使得荷爾蒙分泌改變、發許多研究指出高齡者活動能力下降、不運動的靜態生活方式，是形成慢性病的主要原因。導致胰島素敏感度改變、胰島素阻抗 (insulin resistance) 增加與葡萄糖耐受異常，使得荷爾蒙分泌改變、發許多研究指出高齡者活動能力下降、不運動的靜態生活方式，是形成慢性病的主要原因。導致胰島素敏感度改變、胰島素阻抗 (insulin resistance) 增加與葡萄糖耐受異常，使得荷爾蒙分泌改變、發許多研究指出高齡者活動能力下降、不運動的靜態生活方式，是形成慢性病的主要原因。導致胰島素敏感度改變、胰島素阻抗 (insulin胰島素阻抗resistance) 增加與葡萄糖耐受異常，使得荷爾蒙分泌改變發增加與葡萄糖耐受異常。肌肉量的增加或是減少端視脫氫異雄固酮 (dehydroepiandrosterone, DHEA) 及睪固酮 (testosterone) 等合成性荷爾蒙與異化荷爾蒙 (如：可體松，cortisol) 所共同影響。研究指出肌肉量的減少與身體活動量下降有關 (Castillo et al., 2003)，肌肉量的增加或是減少端視脫氫異雄固酮 (dehydroepiandrosterone, DHEA) 及睪固酮 (testosterone) 等合成性荷爾蒙與異化荷爾蒙 (如：可體松，cortisol) 所共同影響。導致胰島素敏感度改變、胰島素阻抗 (insulin resistance) 增加與葡萄糖耐受異

3.5公分

2.5公分

2.5公分