



關節保養有勝利

人體中有超過300個不同的關節，如膝關節、髖關節、肘關節及肩關節等。關節是指骨與骨連結的地方，周圍有軟骨組織包圍，軟骨是由一種特殊的緻密結締組織構成，主要的功能有緩解關節的壓力，保護軟骨下的骨骼不受破壞，或者僅發生輕微的損傷。除此之外，還有潤滑作用，使骨端滑動。在青年人，軟骨的彈性較強，緩衝效果亦佳，然而老年人因結締組織纖維變性，彈性減弱，關節軟骨的延伸能力也減弱，且恢復原狀的能力也變得不如青年人，再加上老年人關節液減少，使關節軟骨變得乾燥，因此容易磨損，造成發炎，常見的疾病如下：



關節炎 — 關節的軟骨因磨損所造成的發炎，會造成疼痛、腫脹及關節活動範圍減小

滑囊炎 — 滑囊主要分布關節周圍，分泌潤滑液潤滑關節，會因外力的撞擊或是累積的小創傷導致滑膜部位的發炎

脫臼 — 骨頭末端因受到外力影響而脫離關節的位置

無論是哪一種與關節相關的疾病，都與發炎症狀脫離不了關係，但存在於體內的發炎並不如外傷我們能夠及時處理，往往都在累積了一定的程度，出現了疼痛，才被發現。因此在我們生活日常中應以營養的介入來減緩慢性發炎，並提供預防關節退化的所需物質。

保養關節小撇步

1 首重補充Omega-3多元不飽和脂肪酸

Omega-3多元不飽和脂肪酸能夠有效減緩發炎現象，2002年發表於美國營養學院期刊中的review文章中就指出EPA及DHA能夠有效減緩關節炎。美國波士頓的布萊根婦女醫院(Brigham and Women's Hospital)和哈佛大學醫學院的研究人員也發現 Omega-3 多元不飽和脂肪酸能在體內轉換成Resolvin此一物質，這種物質是抑制體內的發炎情形的大功臣。因此在平常的飲食中多攝取魚類以及核桃及亞麻仁籽等食物可從中獲取Omega-3脂肪酸，除此之外，也可每日以營養品補充1-3克的EPA及DHA。

2 適當補充葡萄糖胺以及軟骨素

葡萄糖胺及軟骨素是關節軟骨的基質，其中葡萄糖胺是生成軟骨的必須物質，同時搭配軟骨素有加成的效果。當關節因退化發炎所造成的疼痛，傳統的消炎藥僅能緩解一時的疼痛，但無法減緩關節退化的速度，是治標不治本的方法。許多研究均證實葡萄糖胺與軟骨素的應用能夠緩解因關節炎引起的疼痛、腫脹及僵硬，減少關節退化的程度。一項研究給關節炎的病人補充四周的葡萄糖胺後，對於徵狀改善的效果超過了消炎止痛藥(Ibuprofen)的效果，也證明了雖然葡萄糖胺在一開始成效較緩慢，但是長期使用下來能夠解決關節炎的根本問題。

3 多攝取抗氧化劑

關節的退化除了磨損之外，也牽扯到體內自由基攻擊軟骨組織所致，因此補充抗氧化營養素如維生素A、C、E及硒可以抵抗自由基的攻擊，減緩發炎的現象。維生素C同時也可以幫助膠原蛋白的合成，膠原蛋白是一種伸縮能力很強的粘性蛋白，是韌帶、肌

腱、軟骨的主要成分之一。維生素A則能夠幫助結締組織細胞正常分化。

4 維持足夠的蛋白質攝取

蛋白質是合成肌肉及軟骨的原料之一，足夠的蛋白質能夠幫助修復組織，強化肌肉組織，促進骨質生成。

5 補充鈣、鎂、鋅、維生素D

鈣質是維持骨質密度的重要物質，骨質密度足夠，能減輕壓迫於關節的負擔。維生素D幫助調控體內礦物質的平衡，不足的維生素D會降低鈣質的吸收率，減弱肌肉的強度，若此時骨骼也不夠強健，就很容易造成關節負擔過大的壓力，加速關節的磨損。

6 補充維生素B群

研究顯示同時補充維生素B1、菸鹼酸、B6、B12、葉酸可以減緩骨關節炎的症狀，改善關節的靈活度及提升肌肉的力量。

7 維持適當體重

體重過重增加髖關節、膝關節及脊椎的負擔，加速關節的磨損，因此若有過重的情形，應當嘗試減重，每減少一磅的體重可減少四磅對於膝關節的壓力。

8 強化核心肌群

核心肌群是身體中心包括腹部、下背及髖部的肌肉，是穩定脊椎支撐身體結構的重要基礎，加強訓練此處的肌群能夠為身體提供較佳的支撐，減輕關節的負擔，同時帶來良好的平衡與協調，預防運動時的受傷。

