

# 吃對食物，保護關節可以很 EASY

• 營養師天團新營養食代 黃品瑄營養師撰

- 8月27, 2018

資料來源：<http://www.nutriyoung.com.tw/2018/08/easy.html>



## 關節若顧好，健康沒煩惱

你是否常覺得膝蓋隱隱作痛，想綁個鞋帶卻痛到蹲不下去呢？根據衛福部的調查顯示，**國人常見膝關節的問題，如退化性關節炎、類風濕性關節炎等盛行率已達15%**，而近年來好發年齡甚至有下降的趨勢，不少40歲出頭的青壯年就已出現膝關節不適、功能退化的困擾。關節不好，會影響生活及健康，所以關節保養無年齡限制，不論男女老少，平時都應照顧好自己的關節，才能預防或減輕關節炎帶來的生活不便。

## 退化性關節炎原因

退化性關節炎是由老化所引起的，隨著年紀的增長，身體許多功能不可避免的也會漸漸退化。人體就像機器一樣，零件用久了自然會耗損需要保養，一般來說用來保護

關節的軟骨會週期性的汰換新生。在正常的情況下，關節軟骨更新修補的速度趕得上耗損速度，但**隨著老化，修補速度逐漸跟不上耗損，關節失去軟骨保護就容易受到傷害，造成膝關節的發炎疼痛。**

## 你該知道的護關好營養

所以為了要保護我們的關節，有什麼保護關節的營養可以補充呢？主要從兩個方面下手，對抗發炎反應及補充軟骨修復的原料：

### **A. 多吃抗發炎好食材**

關節炎是發炎反應的一種，是身體為了抵制有害刺激而產生的免疫反應，但過度的發炎反應，不只造成嚴重的疼痛不適，甚至會造成關節永久的損害，所以平時可以多吃些抗發炎的食材，來降低發炎症狀的發生，而常見的抗發炎食物主要有兩大類：

1. **新鮮蔬果：**蔬菜水果具有豐富的維生素及植化素，像維生素 A、C、E、類胡蘿蔔素、類黃酮類等，都是可以對抗氧化，保護細胞減輕發炎症狀的微量營養素。此外，構成軟骨的膠原蛋白生成需要維生素 C 參與，所以補充蔬果除了能抗發炎也有助於軟骨的生成。
2. **富 Omega-3 脂肪酸的食物：**Omega-3 脂肪酸為人體必需脂肪酸，通常在富含油脂的魚類如鯖魚、秋刀魚以及堅果像核桃、亞麻籽中都可以攝取到，是有助於調節發炎反應及維護血管健康、降血脂的脂肪酸。

## **B. 有助於軟骨修復的食物**

平時補充軟骨組織的原料及有助修復的營養，才能促進關節軟骨合成再生、維持關節的健康，而軟骨組織主要由膠原蛋白及葡萄糖胺(Glucosamine)所組成：

1. **膠原蛋白**：富含膠原蛋白的食物有豬腳、豬皮、動物軟骨等，但這類食物不僅僅只含膠原蛋白，同時也有不少油脂需要特別注意！
2. **葡萄糖胺聚醣(Glucosamine)**：關節間的軟骨構造主要仰賴關節液來降低摩擦，葡萄糖胺是身體可以合成的一種胺基醣類，是關節液主成份葡萄糖胺聚醣(Glycosaminoglycans，GAG)的前驅物，經常與軟骨素合用來作為關節炎患者的營養補充。2016 年在美國有一項針對罹患膝關節炎的老年人研究，**證實給予葡萄糖胺與軟骨素的補充可以減輕關節疼痛、腫脹的不適，也有助於受損組織的修復，改善患者的生活品質。**

此外，其實中醫也有用來治療關節炎疼痛的藥材，在2014 年中國醫藥大學的研究中發現，服用**龜鹿二仙膠對於患有骨性膝關節炎的老年人能有效減緩關節疼痛且提升膝伸肌的肌肉力量**，所以如果能與有助軟骨修復的營養一同補充相信更能保護軟骨、維持關節的健康。

## 飲食 + 運動，關節退化不用怕

除了飲食要顧到以外，平時也應該培養良好的運動習慣，特別是已經有關節炎的患者，更要多動，適度的運動可以強化關節周圍的肌腱，維持關節的彈性，有益關節健康的運動像是瑜伽、健走、游泳等可以伸展關節又不會造成關節負荷的運動，都是不錯的選擇。

### 參考資料

1. 衛生福利部食品藥物管理署退化性關節炎調查
2. Hochberg, M. C., Martel-Pelletier, J., Monfort, J., Moller, I., Castillo, J. R., Arden, N., . . . Group, M. I. (2016). Combined chondroitin sulfate and glucosamine for painful knee osteoarthritis: a multicentre, randomised, double-blind, non-inferiority trial versus celecoxib. *Ann Rheum Dis*, 75(1), 37-44. doi: 10.1136/annrheumdis-2014-206792

3. . Viegas, O., Yebra-Pimentel, I., Martinez-Carballo, E., Simal-Gandara, J., & Ferreira, I. M. (2014). Effect of beer marinades on formation of polycyclic aromatic hydrocarbons in charcoal-grilled pork. *J Agric Food Chem*, 62(12), 2638-2643. doi: 10.1021/jf404966w

關鍵字：老年營養、抗發炎、退化性關節炎、軟骨修復、葡萄糖胺、銀髮營養、膝關節、龜鹿二仙膠