



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



關節、骨骼的成分不同，自然所需的營養也不一樣。

保骨骼 護關節

香港65歲或以上的人大約有135萬人，佔總人口20%，預計到2040年，長者人數將增加至佔總人口約30%。隨著香港人口正在不斷老化和預期壽命的增加，越來越多的中老年人開始更加關注骨骼和關節的健康。

那麼如何保骨骼護關節呢？

保護關節

人體有三百多個關節，分佈在人體全身各個部位，主要有肩關節、肘關節、腕關節、髖關節、膝關節、踝關節、頸椎、腰椎。關節的基本結構包括關節面、關節囊、關節腔三部分組成（圖1）。

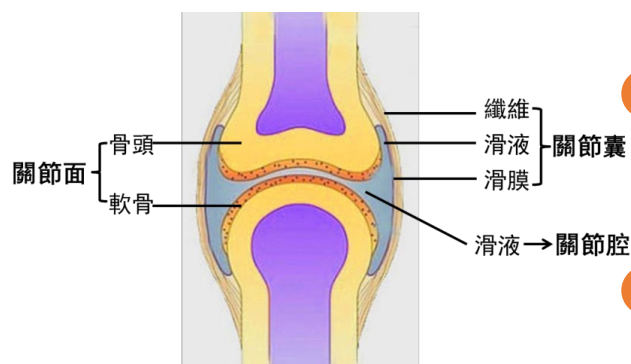


圖1 關節的基本結構

- 1 關節面由骨頭和軟骨組成，骨頭起支撐作用，而軟骨成分是軟骨細胞和軟骨糖蛋白，起保護骨骼、緩衝壓力、保持潤滑、提供彈性作用。
- 2 關節囊由關節滑液、滑膜和纖維組成，包裹整個關節，防止滑液流失、把相鄰的兩骨牢固地聯繫起來，使關節牢固。
- 3 關節腔是上下軟骨之間的密閉腔隙，成分是關節滑液，為軟骨提供營養，是關節活動的潤滑劑。滑液和軟骨共同作用，減少骨與骨之間的摩擦，使關節運動靈活自如。

隨著年齡的增長，軟骨退化勞損或其它各類因素導致關節出現炎症的疾病症狀稱為關節炎。關節炎會引起關節疼痛、僵硬、腫大等，嚴重干擾中老年人的正常出行。引發關節炎的因素很多，如年齡增長、過度勞損、肥胖等。關節炎的發病率和年齡成正比。隨著年齡增加，身體逐漸出現退化性改變，關節滑液分泌減少，軟骨中黏多糖含量降低，軟骨變薄，骨性韌性降低，極易引發關節損傷。世界衛生組織資料顯示，中國人患有關節炎的病人數量在1.2億以上。40歲以上患骨關節炎比例近50%，75歲以上患骨關節比例高達80%。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



五星星教室

那麼如何保護關節？具體包括以下幾方面：

- (1) 合理飲食結構，注意適量補鈣
- (2) 控制體重
- (3) 注意運動適量
- (4) 養成良好習慣，保持正確的走路和勞動姿勢
- (5) 避免長期處於潮濕環境，防止關節著涼
- (6) 合理食用關節營養品

市面上最常見關節補充營養素包括葡萄糖氨，硫酸軟骨素和甲基硫醯基甲烷（MSM）。

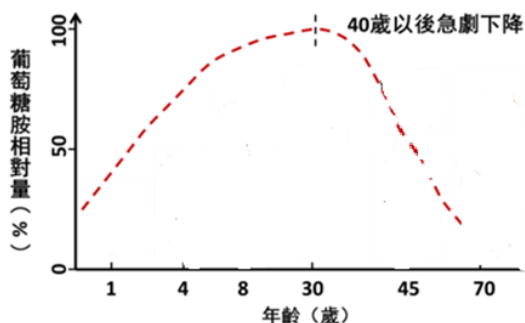


圖2 葡萄糖氨隨著年齡增長變化趨勢

葡萄糖氨是人體內一種重要的天然物質，存在於關節滑液，是形成軟骨細胞的重要營養素。它是合成軟骨糖蛋白和黏多糖（軟骨）的基本材料。通常，葡萄糖氨含量越多，關節滑液也就越多，關節軟骨也就越健康。人體自身可以合成葡萄糖氨。少年時期，人體內葡萄糖氨含量高，40歲以後體內含量迅速下降（圖2），可能無法滿足人體所需；關節滑液分泌減少，關節軟骨不斷退化、磨損、變薄、變得粗糙並失去彈性。然而，日常飲食中富含葡萄糖氨的食品很少。因此，外源性補充葡萄糖氨對於骨關節保護很有必要。

酸軟骨素是共價連接在蛋白質上形成蛋白聚糖的一類葡萄糖氨聚糖。一方面，它可以促進滑膜合成透明質酸，透明質酸能清除有害酶類和炎症因子，去除導致炎症的各類因素，同時促進免疫物質合成，提高關節和人體免疫能力。另一方面，硫酸軟骨素可不斷修復已破損的關節軟骨和周圍軟組織，同時生成新的關節軟骨和滑液，恢復關節及周圍組織的正常生理功能。除此之外，它還能促進生產和補充關節滑液，不斷潤滑關節軟骨表面，減少摩擦，確保活動自如。



(852) 2834 1821
(853) 2828 6612



Herbalife.com.hk



Herbalife
#HerbalifeHK



Herbalifehkofficial



HerbalifeHKMC

Herbalife

Oct 2023



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



甲基硫醯基甲烷 (MSM)：它是一種無毒有機天然硫化物，是合成硫酸軟骨素和硫酸角質蛋白的原料，對製造關節軟骨和皮膚、毛髮的角質蛋白十分重要。除此之外，MSM可以減輕疼痛，環節關節的腫脹和僵硬，提高關節的靈活性，通過促進血流MSM還可以治療與減輕肌肉痙攣。

康寶萊關節寶把葡萄糖氨，硫酸軟骨素和甲基硫醯基甲烷 (MSM) 三合一，支援關節健康。

骨骼健康

俗話說，人老骨先老。骨質健康對中老年人非常重要。隨著年齡增長，中老年人骨骼鈣質嚴重流失，再加上性激素與生長激素分泌少，造骨細胞活性降低，骨量開始逐漸減少，使骨骼密度降低，不再那樣堅硬，變得愈來愈脆弱，容易導致骨折，這些變化也就是我們常說的骨質疏鬆症。每年的十月二十日是世界骨質疏鬆日。目前，大約有一億中國人患有骨質疏鬆症，接近兩億中國人存在低骨量狀況。

那麼如何保持骨骼健康呢？

- 1 年輕時多做運動，使骨骼密度峰值達到最大化
- 2 均衡飲食，多選擇富鈣食物，例如乳製品、豆類、綠葉蔬菜
- 3 多做室外活動，一方面加強皮膚合成維他命D的量有助鈣的吸收，另一方面增加骨質密度
- 4 養成健康生活習慣，不吸煙不酗酒，這些壞習慣會加速骨質流失
- 5 適當使用補鈣和維他命D營養品





陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



五星星教室



市場上鈣片雲集，選擇鈣片時，應注意以下事項：

- (1)選用高吸收率的鈣片，例如無機鈣像碳酸鈣、磷酸鈣吸收率低，而葡萄糖鈣、乳酸鈣和檸檬酸鈣吸收率高;
- (2)注意補鈣的量，中國人的從食物攝入的鈣一般每天在500毫克左右，鈣的建議攝入量是每天800-1000毫克，每天攝入鈣片量不應超過400毫克;
- (3)中老年人補鈣時，考慮選用含維他命D的鈣片，由皮膚合成維他命D不足；
- (4)攝入鈣片時，同時喝一杯富含維他命C的橙汁，因為維他命C有助鈣的吸收。

康寶萊複合鈣片每食用分量含300毫鈣、有助鈣吸收的維他命D及各種礦物質，以支援骨骼健康。



綜上所述，保骨骼護關節是維護中老年人健康的一個重要方面。不僅需要營養平衡，還要養成良好的生活習慣，並適當補鈣和攝入保護關節健康的營養補充劑。

資料來源：陳振宇教授

Herbalife Nutrition營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifehkofficial
或諮詢您的介紹人或健康教練