

穩固關節

保密防跌

營養師／徐妤婷



「關節不適」是許多上班族及運動族群常會發生的狀況，而對於老年人而言更是常見的問題，除了關節疼痛和不舒服以外，可能還有「骨質疏鬆」的問題，甚至會影響行動力，導致跌倒的風險增加。上班族長時間久坐，膝蓋長期維持相同的姿勢，且運動量不足可能會造成體重上升、肌力下降，增加可能會造成關節的負擔。隨著年齡的增長，軟骨中的軟骨中的葡萄糖胺消耗速度比合成速度還快，加上長期活動量過低，關節周遭的肌力隨之下降，如果又加上飲食不均衡，更容易造成關節退化和磨損。

另外，研究發現運動員軟骨退化的發生率較高，因為運動過程中會反覆施加壓力在關節上，如果運動的頻率或壓力過高，且沒有適當的休息和放鬆肌肉，長期累積下容易產生關節軟骨變形、軟骨退化、骨關節炎等症狀，而這些關節的問題短期會影響訓練的落實程度，長期則會造成運動表現下降，所以針對有運動習慣的族群，更應該注意關節的健康。

食物怎麼吃

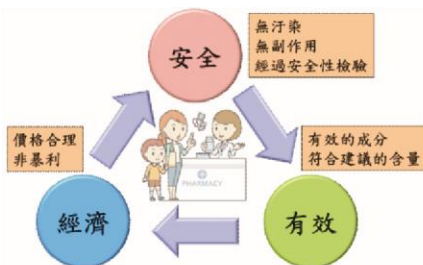
● 適量蛋白質

為了增加肌肉量以穩固關節，建議於運動後30分鐘內補充醣類搭配蛋白質攝取（理想比例為3：1至4：1，如：1個中型地瓜+250ml無糖豆漿、1根香蕉+1顆茶葉蛋或是1個三角飯糰+240ml鮮奶等）。蛋白質的食物來源包含豆魚蛋肉類和奶類，但根據國民營養調查結果發現，國人雖然蛋白質攝取足夠，但是肉類超量、奶類不足（衛福部每日飲食指南建議：豆魚蛋肉類3~8份，乳品類1.5~2杯），對於健康而言並非好事。奶類含有肉類中所沒有的鈣質、亞麻油酸（必需脂肪酸）等，而且蛋白質可利用率超過75%，適合吸收力下降且牙口不佳的老年族群。充足的鈣質還能幫助成年人和運動族群的體重控制，以及增加運動過程中脂肪氧化的效果。

食品怎麼選

現代人常會購買一些營養品，來補充身體所需的營養素或作為保健之用途，但是市售的產品五花八門，我們應該如何正確地挑選安全、符合需求的營養品是一門很重要的學問！

1. 區分食品、藥品的差別



2. 正確挑選食品

	藥品	健康食品	保健食品
目的	診斷、治療、預防或減輕疾病	具有 實質科學證據 之保健功效，並標示該功效	補充、調節、增進人體的健康，標示上 不能宣稱有治療的作用
效果	快速達到治療、消除症狀的作用	具有特定的保健功效，可以減少疾病危害的風險	含有特定的營養素，能夠有效補充身體的不足
認證標章	<ul style="list-style-type: none"> 藥品許可證字號 藥品GMP認證 		無認證字號或標章
舉例	<ul style="list-style-type: none"> 維骨力 	<ul style="list-style-type: none"> 鈣片 綜合維他命 	<ul style="list-style-type: none"> 軟骨素 葡萄糖胺 非變性二型膠原蛋白

● 充足蔬果

關節發炎和體脂肪過多時，體內的發炎作用會增加，會引起身體不適和其他健康的問題，而蔬菜和水果中的纖維質可以平衡體內的發炎作用，減緩膝蓋等關節的不適。現今社會外食族居多，且外食選擇性增加，建議可於每天午餐、晚餐多搭配一份燙青菜，而下午點心則可以選擇適量的香蕉、芭樂等水果，長期下來對於關節以及身體健康都會有所幫助。

● 適時選擇營養強化食物

鈣質、維生素D對於減少骨質疏鬆和增加肌肉很重要，但是成年人卻普遍攝取不足，因此可以選擇富含鈣質、維生素D的食物，例如：小魚乾、鮮奶等，並至戶外適度日曬（建議避開中午11點至下午2點日照強度大的時段），幫助穩固關節。另外，也有研究指出葡萄糖胺可以減少運動員的軟骨退化因子產生，而葡萄糖胺主要存在蝦、蟹、甲殼類動物的殼中，但我們幾乎不會食用這些殼類，且吸收率低，因此想從食物中攝取足夠的葡萄糖胺非常困難，建議可選擇一些含有葡萄糖胺的補充品，例如：葡萄糖胺飲、營養強化的葡萄糖胺牛奶等，來補足所需的營養素。

現代人外食居多、飲食不均衡，且長時間久坐、活動量少，造成年輕族群常會出現關節不適的症狀，而老年族群甚至可能會有骨質疏鬆、肌少症導致跌倒、失能等風險的出現。

因此，除了挑選合適的營養品來補充以外，「均衡飲食」以及「適量運動」對於現代人而言是非常重要的。

