

葡萄糖胺的選擇

撰文：張展鵬營養師／香港保健食品協會／卓營方) 29/11/2024



人隨著年齡、勞動程度、姿勢習慣等各方面的影響，關節軟骨會呈不同程度的退化磨蝕並引起關節疼痛、僵硬，情況嚴重甚至會產生骨刺或關節變形等。

退

退化性關節炎 (Osteoarthritis · OA) 是指關節中的軟組織發生慢性炎症，令軟骨逐漸磨損及消失 (與骨質疏鬆骨質消失並不相同) ，發病過程緩慢，偶爾出現病情加劇現象。關節炎發病部位多發生於一個或數個關節上，常常出現於膝、手、頸椎、腰椎、肩、肘等各個關節部位。運動量增加時會令病情加劇，發病關節以疼痛和壓痛為主，偶爾伴隨關節周圍軟組織腫脹，活動時關節會因摩擦而產生雜音，嚴重者關節甚至會出現變形。

不能逆轉的關節炎

都市人的一般運動，例如：行山、瑜伽也會為身體製造勞損，令關節炎症再惡化，而一些劇烈運動更會進一步對關節及運動機能造成破壞，所以天氣變化常會特別疼痛，若不及早保護，有可能三四十歲左右便造成不能逆轉的關節變化。

退化性關節炎被認為是一種不能還原的疾病，任何治療都不能將已發生病變的組織回復完好。不過，過往有文獻指，每日服用1500mg葡萄糖胺有助緩解退化性關節炎症狀。

葡萄糖胺

葡萄糖胺 (Glucosamine) 即葡萄糖加氨基酸，是人體會自然產生的物質，分布在軟骨、關節滑膜腔液以及結締組織等。然而，年紀的增長或長期讓關節承受巨大的壓力，合成速度趕不上分解速度，從而影響骨關節軟骨細胞的新陳代謝，會使關節軟骨磨損，出現關節發炎、紅腫、疼痛、活動力降低及關節變形等症狀。

三類葡萄糖胺產品

要從食物中攝入葡萄糖胺並不容易，且吸收與利用率也不高，因此科學家研究從天然食品中提煉。目前市面上產品含葡萄糖胺類成分主要有三類：

- 葡萄糖胺不含鹽類 (Glucosamine)
- 鹽酸鹽葡萄糖胺 (Glucosamine Hydrochloride)
- 硫酸鹽葡萄糖胺 (Glucosamine Sulfate)

選擇使用

在三類成分中，以不含鹽類葡萄糖胺 (Glucosamine) 因加工較少，接近天然，吸收與效果為三者中最低，卻也是最安全。其他如葡萄糖胺配合煙醯胺單核苷酸 (Nicotinamide MonoNucleotide ， NMN) 能活化細胞，配合甲基硫醯基甲烷

(Methylsulfonylmethane ， MSM) ，其重建軟骨重要物質遠比單純進食富含奧米加3的食物 —— 包括魚類或海產 (如青口) 提取物功效顯著，亦能幫助持關節健康，動作靈活。可按個人需要選擇，或可諮詢醫生、藥劑師或營養師。◆



張展鵬 (營養師)