

顧關節養骨質 要怎麼吃才對？

◎林口長庚營養治療科專業營養師 顏慕忻

隨著年齡的增長，關節退化引起的疼痛及骨質不足等問題讓人十分困擾，因此常常有病人或家人朋友問我：「我的膝蓋不好需要吃某產品來保養膝蓋嗎？因為隔壁阿姨也在吃聽說很有效？」、「我有吃葡萄糖胺了但是又在聊天群組上看到吃膠原蛋白也可以顧膝蓋，是真的嗎？」、「吃豬皮、豬腳是不是可以吃到膠原蛋白顧筋骨呢？」、「聽說喝咖啡跟吃香蕉會影響鈣質吸收讓骨頭痠痛，這是真的嗎？」等問題。這些坊間經常聽到的葡萄糖胺、膠原蛋白、軟骨素以及其他營養素等問題，透過以下簡單的說明一一釐清。

● 關節保養先知道

造成關節疼痛的原因很多，可能是因為骨骼間的軟組織退化、肌肉量不足、骨質疏鬆或骨質不足以及免疫疾病造成的關節疼痛。不過必須先了解關節的組成才能有效透過飲食補充保養關節。

關節分為骨骼及軟組織，軟組織主



專長 臨床營養評估會診、慢性腎臟病、糖尿病、減重、食道癌及一般門 / 健診飲食營養諮詢

要有軟骨細胞與潤滑的基質，其中潤滑的基質主要成分為膠原蛋白與蛋白聚糖。

● 迷思破解：膠原蛋白與葡萄糖胺

一、膠原蛋白

膠原蛋白是關節中的軟組織成分，但透過保健食品補充膠原蛋白與蛋白聚糖在經過人體消化液分解後，並無法「準確」的運送到關節處合成膠原蛋白，因此效果實屬有限。

富含膠原蛋白的食物很多樣，其口感多為滑順 Q 彈或是可成凝凍狀，像是豬皮、豬腳、魚皮、雞腳、菇類、黑白

木耳、愛玉等，其中動物性的來源如豬腳、豬皮中成分大部分為脂肪（特別是飽和脂肪），僅少量為膠原蛋白與蛋白質，如果大量食用皮筋類的食物，攝取過多的飽和脂肪，沒有補充到膠原蛋白反而使得血脂肪升高，可是得不償失。

膠原蛋白的合成需要蛋白質及重要的輔酵素—維生素 C，因此要讓身體合成膠原蛋白，建議選擇脂肪量較少的蛋白質食物，如：雞肉、魚肉、牛奶、蛋類、豆製品等，建議攝取量每人每天 1.0 克 / 公斤體重為宜，並搭配富含維生素 C 的食物，如：芭樂、檸檬、奇異果、櫻桃等。

二、葡萄糖胺

葡萄糖胺在關節的軟組織中扮演結構單元的角色，由口服的型態來促進軟組織生長效率很低。市售的膳食補充劑，其療效尚無明確實證支持。多數研究也無法肯定葡萄糖胺的補充對於退化性關節炎症狀有延緩或改善的效果，因此大部分的治療指引都持保留態度。健保署也於 2018 年 10 月起，取消 31 項含「葡萄糖胺」成分的指示用藥之健保給付。

三、咖啡與香蕉

咖啡中的草酸及咖啡因經常被提及影響鈣質吸收，但是從流行病學的資料觀察發現，若攝取足夠鈣質的人再攝取咖啡因，其結果與骨質流失、骨折發生率並無相關。另外，咖啡液中的草酸含量較低並不會結合飲食中的鈣，因此喝

咖啡對於影響鈣質的吸收不顯著。

常常聽到長輩說骨頭痠痛不能吃香蕉，探討香蕉的營養成分：鉀離子、磷離子、維生素 B 群與微量的蛋白質等，這些營養素並不會產生讓膝蓋或骨骼疼痛的狀況。



▲造成關節疼痛的原因很多，先了解關節的組成才能有效透過飲食補充保養關節

●一天當中什麼時候最適合喝咖啡

攝取咖啡後，血液中的咖啡因濃度約在 15 分鐘至 2 小時會達到最高濃度，而半衰期約為 2.5 小時至 4.5 小時。因此若想利用咖啡提神的上班族，可選擇在早上開始工作前 15 分鐘飲用咖啡，這樣提神效果也許可撐到中午喔！若容易失眠者，則建議傍晚過後避免飲用咖啡。而對於哺乳媽咪而言，因為母乳中的咖啡因濃度在攝取咖啡 1 小時後會達到最高濃度，因此最適合喝咖啡的時機為剛哺乳完，或許可減少咖啡因在乳汁中的濃度。但如果使用

某些藥物，例如口服避孕藥、奎諾酮類 (quinolone) 抗生素、心血管疾病用藥、支氣管擴張藥物、憂鬱症用藥等，可能會造成咖啡因代謝的時間延長，因此建議飲用咖啡前可與醫師討論是否合適。

● 關節保養有訣竅

保養關節日常飲食需要攝取足夠的鈣質 (骨質維持)、蛋白質之外，也要多多攝取抗氧化及抗發炎的食物。各種營養素食物來源如下列：

- 鈣：乳製品、傳統豆腐、芝麻、小魚乾、含鈣蔬菜。
- 蛋白質：豆魚蛋肉類，以每公斤體重 1 克的建議量攝取。
- 抗氧化：維生素 A、C、E (番茄、紅蘿蔔、芭樂、奇異果、堅果類)。
- 抗發炎：深海魚、魚油、柑橘類、蔥薑蒜等。

舉例一餐示範菜單：白飯 1 碗撒上少許芝麻 + 煎鮭魚片 (約 2 兩重) + 紅蘿蔔炒高麗菜 0.5 碗 + 時蔬 0.5 碗 + 奇異果 1~1.5 顆，這樣簡易的家常菜就可以吃到優質的蛋白質及上述提到的各種不同的營養素了。

關節疼痛或關節炎的患者多有肥胖的現象，體重過重或是肥胖的族群則是建議適度減重，以減少體重對於膝蓋的壓力。減重的幅度以每週 0.5~1 公斤為宜，切勿操之過急。

適度的重量訓練對於膝蓋周邊肌肉組織也有幫助，部分關節疼痛的族群是因為肌肉量不足造成，因此適度且安全的重訓也有助於關節疼痛的舒緩。

有關節疼痛或關節炎的患者，透過均衡飲食攝取足夠蛋白質及身體所需的營養素，再加上適度的運動訓練，就不用羨慕別人到處遊山玩水，爬高爬低，咖骨軟 Q 了。🍃

