

# G@UTSUPPORT

## 酸痛靈

### 關節疼痛和紅腫

關節疼痛和紅腫的成因可能是由於我們身體產生過多尿酸，尿酸鹽於關節內結晶，引起發炎疼痛。有些人沒有明顯的症狀，只是在驗血時才發現血尿酸過高。有徵狀的人士在初期發病時，通常只有一個關節受影響，最常發作的關節是大姆趾，也可見於膝頭、足踝等。受影響的關節會突然變得紅、腫及劇痛。嚴重者關節會變得畸型，更會因而喪失工作能力。過量的尿酸鹽也可以凝聚於身體其他部份，如腎臟及皮膚，前者可以令腎臟受損，後果嚴重。<sup>[1]</sup>

### 關節問題高危族群

日常飲食中有一些含高「嘌呤」(purine)的食物，嘌呤在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，容易誘發關節疼痛和紅腫，其他因素有年齡、性別、飲食習慣等。高風險人士包括：<sup>[2]</sup>

- ★ 40歲以上，特別是男性
- ★ 家族有成員患有關節疼痛和紅腫
- ★ 經常進食含有高嘌呤的食物，例如動物內臟、海產、酒類等
- ★ 患有腎病或正服食利尿藥物

### 草本製劑舒緩痛楚

關節疼痛並不能根治，但適當的藥物治療及飲食控制是可以減低關節疼痛復發的機會。傳統醫藥中，醫師會建議關節疼痛的人士進食油甘子(Indian Gooseberry)和酸櫻桃(Tart Cherry)，幫助舒緩關節疼痛、腫脹及其他徵狀。<sup>[3]</sup>

### ~ 油甘子 ~

油甘子又稱為印度醋栗，梵語名字Amalaki意指「護士」。阿育吠陀 (Ayurvedic Medicine) 是起源於印度的古老醫療技術，當中油甘子果實常被用作草本療法材料之一。油甘子以含豐富維他命C著稱，其果汁維他命C濃度分別是橙汁及蘋果汁的20倍及160倍，此外還有大量的多酚類化合物、鉀質、鈣質和氨基酸，營養價值極高。<sup>[4-6]</sup>

尿酸結晶凝聚於關節，繼而引發關節腫脹或其他關節問題。有研究報告指出關節問題可能與身體產生過量活性氧自由基(ROS)有關。<sup>[7]</sup> 另一方面，多項使用油甘子的研究發現其果實的成分可阻止促成氧化或發炎的因子。<sup>[8,9]</sup> 維他命C是油甘子裡其中一種強力抗氧化成分，更特別的是，油甘子的維他命C還受其他抗氧化成分保護，得以長期保持抗氧化狀態，有效抑制活性氧自由基，並幫助保護身體細胞。<sup>[9]</sup>

油甘子含沒食子酸，是一種多酚類化合物，已被證實有助關節的健康。<sup>[6,11]</sup> 油甘子綜合多種抗氧化的營養成分，能幫助舒緩關節問題的徵狀。

### ~ 酸櫻桃 ~

酸櫻桃是外表鮮紅色的果實，而其鮮紅色的色素，就是植物獨有的抗氧化原素花青甙。此外，酸櫻桃還含多種類黃酮，如綠原酸、沒食子酸、對香豆酸及槲皮素等。<sup>[12]</sup> 酸櫻桃花青甙有多種作用，因此常被推薦為日常的健康營養食品。

花青甙之所以能為身體帶來益處，相信是因它有效抗氧化、抑制酵素、中和自由基及減少脂質氧化。<sup>[13]</sup> 已知血尿酸濃度升高與引發關節問題及促發其後進展有關，一項研究發現，進食酸櫻桃能針對血尿酸濃度，舒緩關節疼痛。<sup>[14]</sup>

### 油甘子及酸櫻桃配方的益處包括：

- ★ 有助關節的健康<sup>[6,11]</sup>
- ★ 強力抗氧化元素<sup>[4,9,12]</sup>
- ★ 提供身體必要營養素<sup>[4-6]</sup>
- ★ 血尿酸水平<sup>[14]</sup>
- ★ 舒緩關節問題<sup>[14]</sup>
- ★ 加快運動後肌肉回復速度<sup>[15]</sup>

建議服用份量：

成人每日1次，每次1-2粒，餐時服用或遵照醫生指示。

參考文獻：見英文附頁。

註：此說明書為2016年更新版本



# G@UTSUPPORT

## 酸痛靈



全新包裝

- ▶ 擊退尿酸
- ▶ 蘊含豐富天然多酚及維他命C
- ▶ Beat Uric Acid
- ▶ Rich in Natural Polyphenols and Vitamin C

cGMP  
Good  
Manufacturing  
Practice

Made in U.S.A.

Manufactured By:  
Vitamins For Life  
248 Wagner Street,  
Middlesex, NJ 08846,  
U.S.A.