

葡萄糖胺關節補充劑

DIETARY SUPPLEMENT

什麼是葡萄糖胺？

葡萄糖胺 (Glucosamine) 是一種胺基糖，在身體中合成為蛋白聚糖，具有黏度及彈性，並存在於關節軟骨及結締組織中。^[1,2] 葡萄糖胺有助鎖住關節內水分，保持關節柔韌。^[1,2]

葡萄糖胺常以葡萄糖胺硫酸鹽或葡萄糖胺鹽酸鹽的形式出現。市面上有葡萄糖胺添加軟骨素，它們有助修復受損關節，減緩軟骨組織退化，維持健康關節。^[1-14]

正常的關節軟骨及其功能

軟骨組織包裹著骨骼兩端，減少骨與骨之間所產生的磨擦。^[1] 其富有黏度及彈性的特質，可潤滑關節，在關節活動時有避震及支撐的作用。^[1,3-4] 正常及健康的關節軟骨組織可維持關節靈活，預防骨骼因磨損和負重而受損，並穩固骨骼及關節的位置。

為何需要葡萄糖胺？

在軟骨組織當中，含有大量的水分，但此水分會隨年齡而流失。在年青時，大約有 85% 的水分，而到年老時，只剩下約 70%。^[5] 當水分減少，軟骨組織便會逐漸變硬，並失去彈性，因此年老時的關節靈活性，往往會比較差。^[1,3,5]

若遇上關節受損的情況或有退化的問題，如骨關節炎，會加速軟骨組織的損耗及水分流失，最終關節的軟骨組織會損壞並失去其功能。^[1-14] 當關節沒有軟骨組織的保護，身體會作出免疫反應，骨骼的兩端會有增生的現象及有機會產生炎症。^[2,4] 關節會因此變大，而患者會感受到關節痛楚及變得僵硬。^[1,10-11]

更充足的有效葡萄糖胺

市面上所出售的葡萄糖胺補充劑，大多在成份表上標明其含量為1500毫克的葡萄糖胺2KCl。實際上，寫有2KCl(氯化鉀)的葡萄糖胺補充劑，其實際有效含量只有所標明含量的六至七成。相反，沒有寫上2KCl的葡萄糖胺補充劑，就能提供充足的1500毫克有效葡萄糖胺，能更有效地維持關節健康。

缺乏葡萄糖胺會導致：

- 骨質疏鬆症^[12]
- 肩周炎^[13]
- 髖關節炎^[2,3,6,11]
- 運動創傷、韌帶發炎^[4-6]
- 腰椎移位^[5]
- 脊柱、椎骨、膝蓋退化^[5]
- 關節僵硬酸痛^[1-2,4-14,16-17]
- 手指、手腕關節發炎^[13]
- 工作勞損等骨關節痛^[3-4]
- 靜脈曲張^[15]



連續服食3至6個月或以上會有下列顯著效果：

- 紓緩疼痛、炎症及腫脹^[1-2,4-17]
- 加快關節軟骨的修復，減緩軟骨退化^[1-14]
- 補充關節滑液^[2,4]
- 促使關節更靈活^[1-14]
- 提高步行能力^[1-14,16]
- 促進傷口癒合^[12,14]
- 促進血液循環^[5]



建議服用份量：

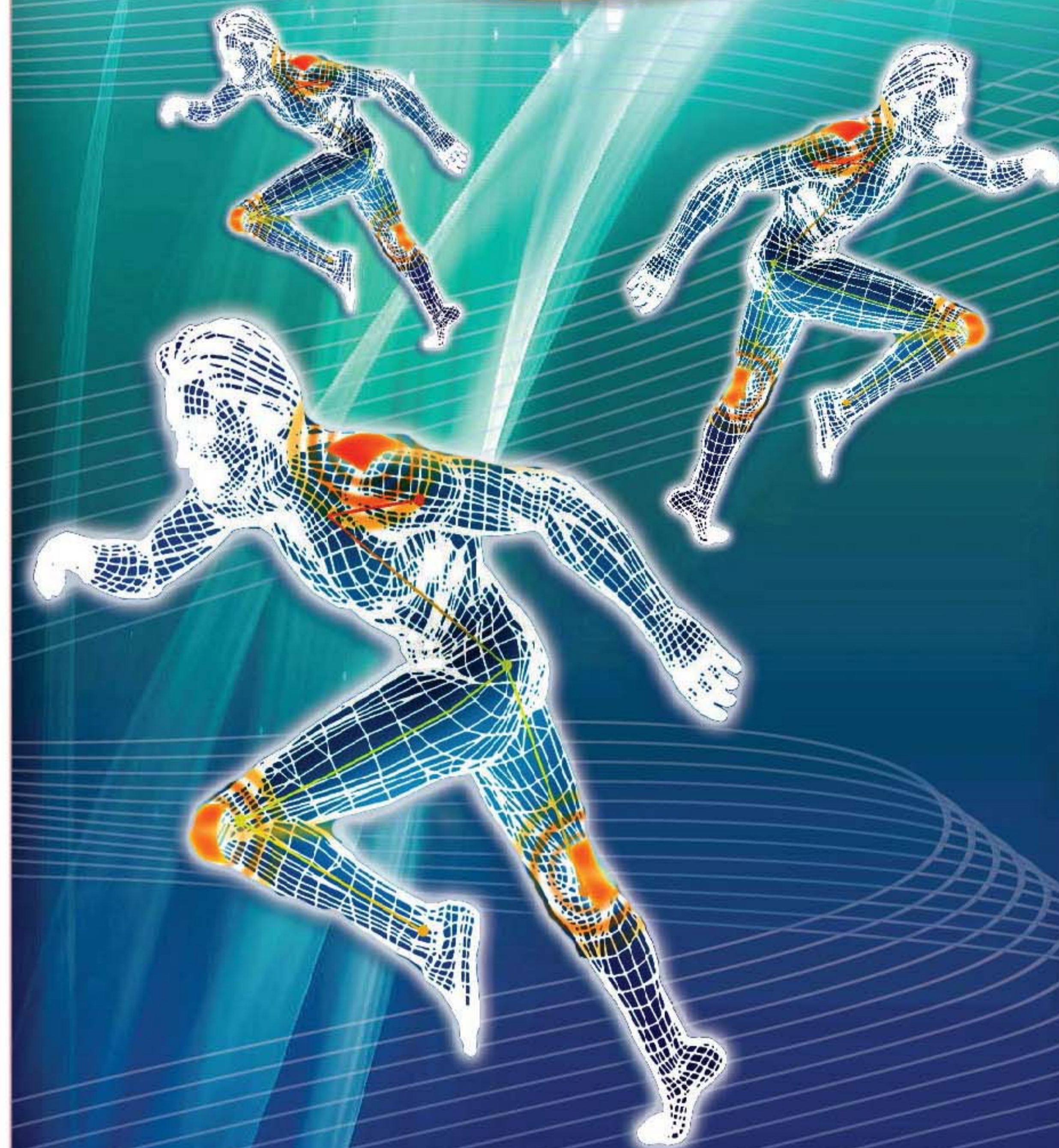
請諮詢你的家庭醫生。

參考文獻：見英文附頁。

Glucosamine Supplement

葡萄糖胺 關節補充劑

DIETARY SUPPLEMENT



MADE IN U.S.A.

