

# 葡萄糖胺 關節補充劑

Glucosamine 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。<sup>[1,2]</sup> 葡萄糖胺有助鎖住關節內水分，保持關節柔韌。<sup>[1,2]</sup>

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，它們有助收復受損關節，減緩軟骨組織退化，維持健康關節。<sup>[1-14]</sup>

## 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。<sup>[1]</sup> 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。<sup>[1,3-4]</sup> 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%。<sup>[5]</sup> 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。<sup>[1,3,5]</sup>

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。<sup>[1-14]</sup> 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。<sup>[2,4]</sup> 關節會因此變大，而患者會感受到關節痛楚及變得僵硬。<sup>[1,10-11]</sup>

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

## 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<sup>[1-2,4-17]</sup>
- 加快關節軟骨的修復，減緩軟骨退化<sup>[1-14]</sup>
- 補充關節滑液<sup>[2,4]</sup>
- 促使關節更靈活<sup>[1-14]</sup>
- 提高步行能力<sup>[1-14,16]</sup>
- 促進傷口癒合<sup>[12,14]</sup>
- 促進血液循環<sup>[5]</sup>

**建議服用份量：**請諮詢你的家庭醫生。

參考文獻：見英文附頁。

# 葡萄糖胺 關節補充劑

Glucosamine Supplement



MADE IN U.S.A.

