

什麼是葡萄糖胺及軟骨素？

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]

軟骨素 (Chondroitin) 是一種複合碳水化合物，也是形成關節軟骨組織重要成分之一，能抵抗因關節移動、壓縮所造成的壓力。^[3,4] 軟骨素的結構能幫助軟骨保存水分，亦能阻止軟骨分解及提供軟骨再生的元素^[3-5]。

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。^[1-17]

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。^[1,5-7] 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。

為何需要葡萄糖胺及軟骨素？

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%。^[8] 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。^[1,6,8]

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。^[1-17] 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。^[2,7] 關節會因此變大，而患者會感受到關節痛楚及變得僵硬。^[1,13-14]

缺乏葡萄糖胺和軟骨素會導致：

- 骨質疏鬆症^[15]
- 肩周炎^[16]
- 髖關節炎^[2,3,6,9,14]
- 運動創傷、韌帶發炎^[7-9]
- 腰椎移位^[8]
- 脊柱、椎骨、膝蓋退化^[8]
- 關節僵硬酸痛^[1-4,7-17,19,20]
- 手指、手腕關節發炎^[4,16]
- 工作勞損等骨關節痛^[6,7]
- 靜脈曲張^[18]

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^[1-4,7-20]
- 加快關節軟骨的修復，減緩軟骨退化^[1-17]
- 補充關節滑液^[2,7]
- 促使關節更靈活^[1-17]
- 提高步行能力^[1-17,19]
- 促進傷口癒合^[15,17]
- 促進血液循環^[4,8]

建議服用份量：

請諮詢你的家庭醫生。

參考文獻：見英文附頁。



Made in U.S.A.