

去酸健

Goutawi Capsules

加強版

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。^[1]

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：^[2]

- ★ 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。^[3]

~ 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之材料之一。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。^[4-6]

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。^[7] 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的因子。^[8,9] 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。^[9]

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。^[6,11] 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。^[12] 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，相信是因它能有效抗氧化、抑制酵素、中和自由基及減少脂質氧化。^[13] 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。^[14]

油甘子及酸櫻桃配方的益處包括：

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

建議服用份量：
成人每日2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。

去酸健

Goutawi Capsules

加強版

- 蘊含豐富天然多酚及維他命C
- 擊退尿酸
- 幫助舒緩關節疼痛
- Rich in Natural Polyphenols and Vitamin C
- Beat Uric Acid
- Help Relieve Joint Pain



Manufactured By:
MB Pharma Labs
320B Half Acre Rd,
Cranbury, NJ 08512, U.S.A.

