

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《54》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳明玉 梁欣純

第五十一期《中華民國九十五年五月十五日出刊》

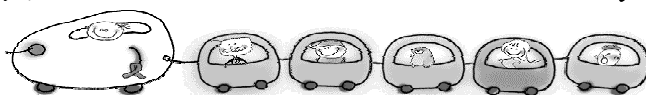
拒當機器人~談退化性關節炎

退化性關節炎是關節炎中最常見的，早在一億多年前，恐龍的脊椎化石裏，就已出現過多發性關節炎，於紀元前後的羅馬，也因慢性關節炎而大舉興建浴室，可知此病在古代已十分猖獗，而現今退化性關節炎也是現代人最常罹患的疾病之一。

退化性關節炎是相當常見的一種疾病，60歲以上的老人，女性有25%，男性有15%的罹患率。一般發病初期會感覺受侵犯的關節有些僵硬，多發生在剛要站起來的時候，時間越久，愈會感覺到明顯的疼痛；晚期甚至會導致關節變形，關節伸展的角度變小，有時也會侵犯手指頭的關節，形成結節。此外，也會侵犯至脊椎關節，造成背痛、僵硬等。



造成退化性關節炎的原因



造成關節退化的原因相當多且複雜，包含遺傳、年齡、性別、肥胖、荷爾蒙失調、支持關節的肌肉無力及營養不良等，在諸多原因中，以老化及肥胖影響最大。



年齡

在 30~79 歲之間，年齡越大罹患此疾病的機率越大，但至 80~89 歲時，罹患率卻有下降的情形。根據研究，年老者軟骨內的諸多結構性蛋白 (proteoglycan) 隨著年齡增長而變化，分解酵素增加。此病對年齡影響可能包括軟骨對生長激素的反應變差、關節周圍的韌帶鬆弛、關節對外力衝擊的吸收度減弱及關節不穩定且易受傷。

肥胖

體重過重的人罹患退化性關節炎的機率較高，因為體重過重的人，平時給予關節的機械性壓力較大。

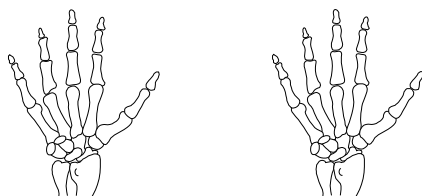


荷爾蒙

停經後的婦女發生退化性關節炎的機率較高，學者認為與女性停經後荷爾蒙的缺乏有關。一些流行病學調查研究顯示，補充動情激素有助於減少膝關節及髖關節的退化。

其他

曾經接受過外科手術的關節或曾經罹患感染性關節炎的患者較容易形成退化性關節炎。另外，長期姿勢不良、負重型的工作者，例如長時間膝彎曲或蹲下跪著的工作、或長時間從事高衝擊力的運動者，容易導致膝部軟組織損傷、關節微小移位，均會加重關節變性、磨損與破壞。



退化性關節炎的營養治療及預防保健

● 控制體重



人在走路時會以身體的 3-4 倍重量作用在膝關節上，因體重過重者，會增加退化性關節炎的形成。因此有效地控制或減輕體重可以減輕脊柱及下肢關節的負擔，延緩膝關節磨損和退化的速度，研究指出，年輕時體重過重者，老年時膝部退化性關節炎的機率相對增加，每減少 5 公斤體重，即可延緩 10 年發生退化性關節炎。因此建議體重過重者宜採低熱量的均衡飲食來進行減重，食物的選擇方式，可以選用纖維含量多且體積大者，如蔬菜、穀類；油脂含量少者，如去皮瘦肉、豆漿、蛋白，及較不被人體消化吸收者，如蒟蒻產品等。

● 適度補充維生素 C 及維生素 D

研究發現，血液中維生素 C 及維生素 D 含量較低者，形成退化性關節炎的機率為正常人的三倍。維生素 C 有助於延緩退化性關節炎的形成。退化性關節炎的患者，如果飲食中維生素 D 的攝取太少，退化性關節炎會更加惡化。富含維生素 C 及維生素 D 的食物來源如，柑橘類、葡萄柚、牛奶及其乳製品等。

● 適度補充鈣質



骨密度與退化性關節炎也有相關性，增加軟骨下方骨骼的密度可提高關節軟骨的載重量。因此增加鈣質的攝取，預防骨質疏鬆，對避免退化性關節炎惡化可能有幫助。鈣質的食物來源如牛奶、小魚乾等。

● 適度的運動

關節中的軟骨，本身並無血管，它是藉由運動而獲得滑膜液(即關節液)的潤滑及營養，所以適度的運動是不可或缺的。

● 保護關節



注意關節的保暖，並且給予關節充分的休息。關節若受傷，第一就是要讓關節多休息，只有在休息狀態，才能加速傷害處的修補及痊癒。若沒有休息，任意對患部任意加以搓、推、揉，則容易造成二度傷害。



食譜範例

鈣質

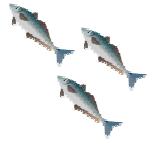
行政院衛生署建議，成人一天的鈣質攝取量為1000毫克。

◎ 豆豉小魚乾 (含熱量 220 大卡，鈣含量 523 毫克)

材料：丁香魚乾 30 公克、豆豉 5 公克、沙拉油 5 公克、蔥少許

做法：1. 丁香魚乾洗淨，豆豉熱水泡過瀝乾，蔥切段；

2. 將蔥爆香，加入所有材料及少量水燜熟，待水分蒸乾即可盛出。



◎ 蠔油芥蘭 (含熱量 90 大卡，鈣含量 230 毫克)

材料：芥蘭菜 100 公克、沙拉油 5 公克、砂糖 2 公克、蠔油適量

做法：1. 蠔油於鍋中加糖後用水調開備用；



2. 芥蘭菜取嫩葉洗淨切段；

3. 青菜與沙拉油同放入滾水中燙熟後撈起，淋上蠔油醬汁即可。

◎ 黑芝麻糊 (含熱量 290 大卡，鈣含量 560 毫克)

材料：黑芝麻粉 45 公克、白砂糖 10 公克

做法：黑芝麻粉及白砂糖混合於碗中，加入開水調勻即可。



維生素 C

行政院衛生署建議，成人一天的維生素 C 攝取量為 100 毫克。

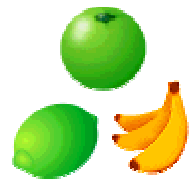
◎ 高 C 果汁 (含熱量 252 大卡，維生素 C 232 毫克)

材料：奇異果 2 顆、小香蕉 1 條、檸檬 1 顆、柳橙 1 顆

做法：1. 奇異果及香蕉去皮後切成塊狀後備用；

2. 檸檬及柳橙用榨汁器榨汁備用；

3. 將所有材料一同放入果汁機中打勻即可。



◎ 檸檬萵苣蘆筍汁 (含熱量 117 大卡，維生素 C 109 毫克)

材料：美生菜葉 6 葉、冰塊 1/4 杯、蘆筍 4 根、檸檬 1/2 顆

做法：1. 美生菜葉及蘆筍洗淨，入榨汁機榨汁；

2. 檸檬用榨汁器榨汁；

3. 將所有材料及冰塊一同放入杯中攪拌均勻即可。

