

# 關節保養葡萄糖胺不再是唯一

## 靠非變性第二型膠原蛋白更能修復軟骨、減少摩擦

（專業諮詢／亞東紀念醫院骨科主治醫師、骨鬆與骨腫瘤科主任吳凱文醫師）

隨著年紀增長或是過度頻繁使用關節，膝蓋容易出現無力或痠痛感，如果你發現上下樓梯時膝蓋會有不適感或出現喀喀聲，代表可能已有膝關節退化的問題。我們經常以為保養關節，補充葡萄糖胺是唯一的方法，不過，亞東醫院骨科主治醫師吳凱文醫師表示，根據美國一項人體研究發現，每日僅需補充 40 毫克的「非變第二型膠原蛋白（UCII）」對關節保養的效果更優於傳統葡萄糖胺的 2 倍以上。

吳凱文醫師表示關節退化的問題發生年齡有越來越下滑的趨勢，假使想知道自己有沒有關節退化的症狀，吳凱文醫師要大家不妨做個簡易運動來測試，也就是試著蹲下以及上下樓梯，來判斷膝關節有無出現異狀。假使膝關節開始發生退化，蹲下時膝蓋應該會不太舒服，上下樓梯時也會感到無力感，甚至伴隨著痠痛、疼痛。

另外，一般人經常出現的關節喀喀聲，若伴隨著不舒適、疼痛、無力的症狀，或是發現關節活動角度受限的問題，就可強烈懷疑可能患有膝關節退化的問題，更要特別注意保養。

### 葡萄糖胺不夠看？非變性第二型膠原蛋白才能讓行動不卡關

過去我們總以為，要保養關節、軟骨組織，必須得補充葡萄糖胺才行，不過，單純補充葡萄糖胺的保健效果，並不是人人都有效；最近哈佛醫學院研究指出，適度補充「非變性第二型膠原蛋白」，更有助於減少軟骨磨擦，以及修復軟骨的作用。

「非變第二型膠原蛋白」是一項以專利低溫技術，從與人體關節軟骨組織極為相近的雞胸軟骨中，萃取出完整保有三股螺旋結構的活性膠原蛋白，是全球唯一的「非變性」第二型膠原蛋白；有助於修復軟骨、舒緩發炎反應；並且在一項由美國休士頓大學藥學系和加州大學 Davis 分校醫學系的共同研究中更發現，每日補充 40mg「非變第二型膠原蛋白」，效果為 1,500mg 葡萄糖胺加 1,200mg 硫酸軟骨素的兩倍以上。

像是早過知天命之年，卻依然行動力十足的抗老化保健學會理事長謝明哲博士，也曾透露自己的保養之道很簡單，除了每天早睡早起，保持固定運動的習慣，飲食均衡以外，還藉著補充「非變第二型膠原蛋白（UC-II）」來維持自己敏捷的行動力。

而這個「第二型膠原蛋白」到底是何物？吳凱文醫師說，人體中膠原蛋白主要分為一、二、三型等 20 多種，而其中只有第二型是存在於關節軟骨的膠原蛋白，由於軟骨存在於骨頭和骨頭之間的連結處（關節部位），一旦關節中的膠原蛋白含量不足，軟骨就會萎縮、變形，相鄰的兩根骨頭因為摩擦而造成疼痛、行動不便，而且更會進一步磨損軟骨，加遽關節不適惡化。也因此，假使能夠藉著適度補充「非變性第二型膠原蛋白」，可說是一種不錯的關節保健方式。

哪些人適合補充「非變性第二型膠原蛋白」？吳凱文醫師說，每個人膝關節退化症狀不一，如果你是處 拐杖的地步時，這些人就很適合補充「非變性第二型膠原蛋白」；相反的，假使你的退化性關節炎症狀已經到了第三期，必須要拄拐杖才能活動時，建議要尋求專業醫師的協助。

## 骨骼保養需軟硬兼顧，才能達到全方位的完整保養

除了藉著補充「非變性第二型膠原蛋白（UC-II）」之外，吳凱文醫師說，因為退化性關節炎本身就是一種關節發炎的表現，所以假使平時飲食中能夠多攝取富含能夠抗發炎的維生素 C、維生素 E，或者是膠原蛋白類的食物，有助降低關節發炎的症狀。

最後，吳醫師提醒，退化性關節炎的症狀每個人都不同，不過最常發生位置是在膝關節，假使民眾想要維持靈活的行動，應該要避免傷害膝蓋的運動，建議從事比較緩和的快走、騎腳踏車、游泳、滑步機等這類的運動較為適合。

當然要行動靈活，除了關節軟骨的保健外，吳凱文醫師也呼籲，還要搭配良好的支撐力，也就是「骨頭（硬骨）」的部分，才能勇健有力、四處趴趴走，所以建議民眾適量補充鈣質，以維持骨骼與牙齒的生長發育及健康；如此「軟硬兼顧」，才能達到全方位的靈活保養。