

退化性關節炎的飲食保健

蕭佩珍營養師

退化性關節炎是關節間軟骨組織流失的老化疾病。罹病初期無症狀，直到關節因活動互相摩擦導致酸痛才發覺，到了晚期關節可能變形活動困難。除了年齡，體重過重、運動傷害、過度勞動、遺傳、關節脫臼都會導致退化性關節炎。最常見侵犯的部位為膝關節與腕關節。

據統計 50 歲以上的人至少有一半以上有關節退化性病變，只是當事人常常不在意，而忽視了早期的診斷與治療。『預防重於治療』一旦罹病則無法痊癒，因此平常就要作好關節的保養，從飲食可由幾個方面著手：

避免肥胖：肥胖是導致退化性關節炎最重要的危險因子。體重過重的女性罹患退化性關節炎的機率是體重正常者的 4 倍，而男性為 5 倍。體重過重者除了罹病的危險性增加外，病情惡化的速度亦與體重增加呈正相關。肥胖病人若 10 年內減輕體重達 4.5 公斤就能降低一半的風險。因此，減重為體重過重者的首要目標，飲食以少油、少鹽、少糖、多纖維為主，搭配適度的運動才有事半功倍的效果。

關節疼痛與體重呈正相關：人在行走時會以身體 3 至 6 倍的重力作用在膝關節，體重過重者對膝關節造成的壓力更大，因此會加速退化性關節炎的形成，其疼痛程度亦加大。

根據最近公佈的一項大規模研究調查報告，明確指出身體質量指數大於 27 的人罹患膝部退化性關節炎的危險增加 3.3 倍，病情惡化的程度增加 3.2 倍。（備註：身體質量指數＝體重公斤/身高公尺²，正常範圍為 18.5~24）

適當補充維生素 C：衛生署對於成年人維生素 C 的每日建議量訂為 60 mg，研究指出每日若能攝取超過 152mg，就有延緩退化性關節炎的效果。富含維生素 C 的食物有番石榴、枸橼酸水果，如柳橙、橘子、葡萄柚、柚子、文旦、檸檬等，另外如奇異果、草莓含量亦相當高。此外，綠色蔬菜以青椒含量最豐富。

其他營養素：維生素 D、維生素 E 與 β -胡蘿蔔素都可舒緩關節炎的惡化，但仍需更多的醫學研究來佐證。皮膚經陽光照射之合成是主要的維生素 D 來源，食物則可由魚肝油、高油脂魚類的肉或內臟獲得。富含維生素 E 的食物有深綠色蔬菜、植物油、乾果、豆類、與全穀類。而胡蘿蔔、甘藷、木瓜、芒果、紅蕃茄、油菜、菠菜、韭菜等，都是富含 β -胡蘿蔔素的蔬果。

每 100 公克所含維生素 C 含量

食物名稱	維生素 C (mg)	食物名稱	維生素 C (mg)
釋迦	99	綠豆芽	184

香吉士	92	甜椒	92
龍眼	88	山苦瓜	87
奇異果	87	白花菜	73
泰國芭樂	81	高麗菜芽	72.6
芭樂	80.7	青椒	59
聖女蕃茄	67	紫甘藍	41
草莓	66	小白菜	40
白柚	52	芥菜	34