

anna88858060 / December 09, 2014 02:42PM

[膠原蛋白有助於緩解關節痛？](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Exercise/Overweight-Knee-Joint-Pain-Run-Exercise-Fitness.jpg[/img]

美國《今日醫學新聞》(Medical News Today) 的報導指出，膠原蛋白 (Collagen) 是人體必要的氨基酸之一，約有 30% 的體內蛋白質是以膠原蛋白為基礎；膠原蛋白的形式有 28 種，每種都有它的作用，最為人熟知的是它對皮膚癒合的功效，事實上在緩解關節疼痛方面，膠原蛋白也有不可或缺的重要性。

膠原蛋白能恢復關節的彈性；關節僵硬是老化的症狀之一，而增加膠原蛋白可以減輕僵硬程度，甚至能藉由減少炎症、改善關節彈性來幫助舒緩關節炎症狀。

一些研究已表明膠原蛋白對關節炎與關節痛的好處，尤其是第二型膠原蛋白。2002 年時，克雷頓大學 (Creighton University) 醫學中心的研究人員發現，患有關節炎的女性在攝取第二型膠原蛋白補充品 42 天後，關節僵硬、關節疼痛的症狀都減少了；2009 年時，來自美國 Interhealth 研究中心及世界上其他著名研究機構的研究人員也發現，第二型膠原蛋白補充品比葡萄糖胺 (Glucosamine) 和軟骨素 (Chondroitin) 更有利於治療關節炎疼痛。

攝取膠原蛋白的途徑包括：

動物骨頭

：含有豐富的膠原蛋白，可以給予骨頭彈性。喝骨湯是最好的攝取方式，料理骨湯也不難，只要將骨頭燉煮約 24 小時，骨頭裡的營養精華 (包括礦物質和維生素) 就會融入湯中，因此飲用骨湯有助於對抗關節痛。

膠原蛋白補充品

：對於不想熬骨湯或吃動物食品的人而言，攝取補充品是另一種選擇。膠原蛋白除了動物性來源之外，也有從實驗室製造的植物來源，購買前可以先閱讀成分標籤或詢問銷售人員。服用補充品的好處是你可以掌握一天攝取到的劑量，而且所有關於膠原蛋白的研究都是針對補充品而不是骨湯。

明膠 (Gelatin)

：是取自膠原蛋白的一種天然物質，多以粉狀的形式販售，一般實體店面或網路商店都能找到。明膠粉最好選擇有機商品，以確保沒有動物生長激素或重金屬鉛的殘留。

第二型膠原蛋白對恢復關節彈性與舒緩關節痛非常有效，慢性關節疼痛患者可以從飲食中攝取膠原蛋白以改善症狀。膠原蛋白不僅有益於骨骼，也能幫助對抗炎症、改善皮膚彈性、甚至治療牙齦問題。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002916.html]NaturalNews[/url]
