



靈活指南

關節行動力保健手冊



關節不靈活 生活大不同

你是否有這樣的經驗？當走路、下樓梯或運動的時候，常常覺得膝蓋卡卡，無法活動自如，影響行動力。或是久坐之後，感到起身困難？特別在濕冷的季節，更容易發生呢？這個現象已經在提醒你，關節保養要趁早，現在就讓我們一起行動，開啟靈活人生！

根據衛福部調查數據顯示，國人膝關節退化盛行率達15%，58歲以上成年人，每5人就有1人關節退化，70歲以上更高達80%，世界衛生組織更將骨關節問題與癌症，心血管問題並列為3大健康殺手，不可不慎。當關節出現問題，對於正常生活有哪些影響呢？



忍受疼痛：當關節出現發炎反應，伴隨著腰酸背痛，往往需依賴止痛藥物才能緩解，長期影響健康。

行動不便：關節有問題時，雙腳無法行走，或不想忍痛行動，漸漸減少運動量，容易出現肥胖而引發其他慢性疾病。

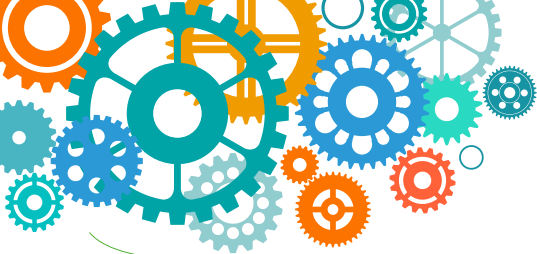
醫療花費：若關節問題嚴重，需進行治療手術、長期復健，嚴重時需更換人工關節，台灣每年有超過2萬人進行人工關節手術，對患者是龐大的醫療開銷。

照護負擔：當關節不適而行動不便時，行動需要輔具協助，或是照護人力幫忙，對於家庭的人力或經濟來說，都是負擔。



要避免以上的影響，及早做好關節保健，讓自己活動自如，不但能保有自我生活品質，也能免於家人負擔！





保健第一步 認識關節問題

人體的結構中，骨骼、肌肉和玻尿酸是支持關節健康的3要素。骨骼具有支撐力，但要支撐關節腔的空間，需要靠膝關節周遭的肌肉幫忙，加上關節腔中的玻尿酸幫助潤滑，才能減緩軟骨磨損，而那些原因會造成關節問題呢？

身體組織結構老化

隨著年齡增長，骨質、肌肉和玻尿酸的流失會自然產生，造成關節健康問題。

骨質流失：骨骼密度在30歲達到顛峰後，開始每年以1%速度流失，更年期婦女每年流失速度更可達2%~3%。

肌肉流失：如果沒有積極從事維持肌力的運動，30歲起，肌肉質量每10年流失3~8%。

玻尿酸流失：關節液中的玻尿酸也會開始流失，約70歲時已大幅減少。





生活型態影響

體重過重：過胖的人因體重的影響，會增加膝蓋承重壓力，加速膝軟骨耗損。美國研究發現，1/4的關節炎與肥胖有關，超重者比標準體重者罹患退化性關節炎機率高出4~5倍。

女性穿高跟鞋：穿高跟鞋增加膝蓋壓力，也改變人體站立的力量結構，把力量集中在髖骨，易導致髖關節提早退化，並增加腰部負擔。

姿勢不正確：翹二郎腿容易使骨盆傾斜，膝關節髕骨外翻或位移，造成軟骨磨損。站三七步會將體重力量集中在其中一邊，增加膝關節負擔。而蹲、跪的姿勢也容易傷膝蓋，蹲得愈深、膝壓力愈大。

運動不當：適當的運動可以強化膝蓋，但要循序漸進，在高頻率運動後適度休息，了解自己的極限，不要折磨或勉強自己，避免重覆性壓力。





關節問題的迷思



會痛才有問題嗎？

關節的損耗是日積月累的，千萬不要以為還沒開始疼痛就不需在意！在感到疼痛之前，關節已默默在退化，不及早保養，將造成惡性循環。當肌肉減少、關節液流失，到關節腔變窄，就是退化的開始，直到軟骨磨損，關節腔發炎時才有疼痛發生，所以保養的工作要及早，千萬別等疼痛發生才開始。

關節問題是可扭轉的嗎？

關節退化的發生，隨著年紀增長發生的機率更高，且每個人都有可能會經歷。如果因姿勢不良或關節損傷，也有可能發生在手部、足部的關節，影響生活運作。但並不是受損之後就完全無法扭轉，透過攝取正確營養以及運動，可以預防、延緩退化，及改善關節問題。

只有長輩才會有關節問題嗎？

關節問題不是年長者的專利，雖然人體結構老化會造成關節退化，但日常的磨損或跌倒、運動過度損耗，甚至長時間低頭滑手機等不良姿勢，都可能造成關節損傷。所以不僅是樂齡族群，每個年齡層都要注意關節保健，越早保養，晚年越能享受成果！

避免過度使用關節，盡量少動就不會痛了嗎？

關節會疼痛，除了急性損傷或經常重複性的動作引起，另外一個原因是若肌肉與關節液減少，身體支撐力下降，軟骨容易磨損，進而造成關節發炎。因此，少動不僅無法解決問題，反而會造成肌力衰退，進一步造成關節不穩，在必須活動時反而更容易損傷。因此透過補充足夠的營養，並學習正確運動，強健肌力與潤滑度很重要。因為隨著年齡的增長，要保持關節的靈活性，運動就會變得越來越具有挑戰性。

關節出現問題，一定要換人工關節嗎？

不一定！如果是輕微的一級、二級退化，應該積極尋求保守治療與預防退化。即便三級退化，若有辦法控制疼痛、滿足日常活動所需，也都還不一定要換關節。很多人因忍受不了關節疼痛而動手術置換人工關節，但換人工關節後並非一勞永逸，人工關節使用久了，難免也會發生磨損，仍要注意關節保養。通常疼痛的發生有可能是發炎反應，若能在日常飲食中補充適當的營養素，搭配運動增加肌力，就可以做好關節保健，減緩退化的問題。





不痛不是沒問題 測測你的關節風險

如果你是以下族群之一，就要特別小心關節問題報到，盡早開始保養！

- 50歲以上族群
- 體重超過理想體重者
- 關節部位曾經受過外傷
- 運動量大、熱愛慢跑者
- 常穿高跟鞋
- 需要負重工作者
- 久站工作者
- 經常蹲坐或跪姿
- 禪坐修練打坐盤腿者

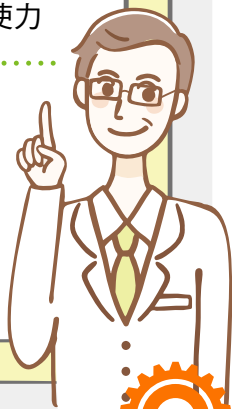


行動力健康小檢測

想知道自己的行動力是否健康，
用猜的不準，醫師給你這些判斷標準！

- 轉換姿勢時，膝關節會發出聲音
- 從椅子起身比以前吃力
- 想著要怎麼做，身體卻跟不上
- 爬樓梯膝蓋無力，需要靠扶手使力
- 久坐或久站後，膝蓋感到不適
- 買菜、逛街走不遠

有以上任一症狀，表示行動力開始拉警報！





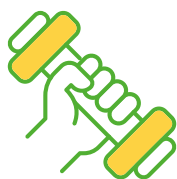
聰明補充營養＋運動 為行動力穩打基底

保養行動力，最基礎的方式就是透過營養與運動，持續補給身體修復時所需的營養動能以及力量訓練，避免身體持續惡化，最後需要透過醫療行為介入。但若關節已經感受到極度不適，還是需要儘快就醫。而無論是還沒感到疼痛，希望開始保養行動力的人，或是已經透過醫療行為改善的人，營養與運動都是日常必需的補給。

補充多樣營養
為關節健康打底



持續運動、復健



急性期
藥物 / 手術治療



小心避免造成關節疼痛的間接因素



不適當的食物

加工食品的持續高溫調理過程，讓糖與蛋白質聚合，蛋白質不僅難以代謝，更失去原本功能。



食品添加物

食用糖分会使筋膜糖化，並逐漸僵硬與脆弱，使身體不再靈活柔軟，如：白糖與含糖飲料。



壓力

從工作勞累、負向情緒產生的壓力容易使肌肉與筋膜緊繃，進而導致發炎。*





28天靈活指南 身體力行護關節

關節保養需要循序漸進，加上持續維護才是正途，透過28天與團隊一起進行的自我矯正與營養補充計畫，搭配飲食與運動，讓我們在4周的時間一起學習打好基礎，在未來的每一天，為自己進行正確的長期保養。

【靈活指南】28天循序漸進打造行動力

| 矯正期 | 鍛鍊期 | 維持期 |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 7天 | 14天 | 7天 |
| 正視自己的關節問題，進行生活矯正。 檢視體重、姿勢、疼痛位置、骨質密度等 | 增強肌力、減輕負擔 靈活關節、軟骨保健 營養、運動雙管齊下 | 透過長期保養習慣 維持行動力 營養補充建議 各式運動養成 |
| | | |

28

活動特色：

1. 運動醫學X營養專家，強強聯手

由運動醫學專家聯新醫院醫師團隊量身打造行動力保健運動，並特邀專業營養師研擬與把關行動力營養與飲食建議，三管齊下循序漸進改善行動力。



2. 量身打造各族群簡單運動

活動設計符合各種年齡層的需求，更有針對樂齡族、久坐久站的上班族、運動族等專屬設計之簡易運動，輕鬆改善行動力。



3. 簡單Fun輕鬆

透過輕鬆有趣的活動，更加認識自己的健康，和團隊一起激發保養行動力！

重視你的關節問題，快來與夥伴們一起加入吧！只要28天的學習，加上習慣的養成，你就可以享受靈活自在的每一天。



活動連結

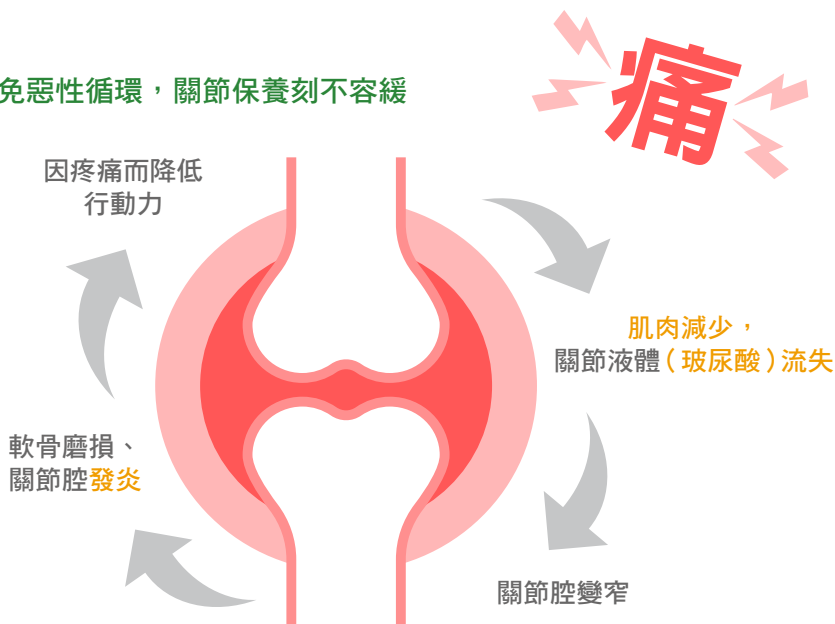




全方位營養素 照護關節行動力

每天都在活動的關節，非常仰賴周遭組織的肌肉支撐以及關節腔的潤滑。一旦關節周邊肌肉減少，關節腔的玻尿酸流失，關節腔的壓力就會增加進而變窄，軟骨更容易磨損造成發炎而產生疼痛，進而降低行動力。而行動力降低後，肌肉更可能進一步流失，造成惡性循環。因此若要從根本維持關節健康，務必要注意肌肉與潤滑。

避免惡性循環，關節保養刻不容緩

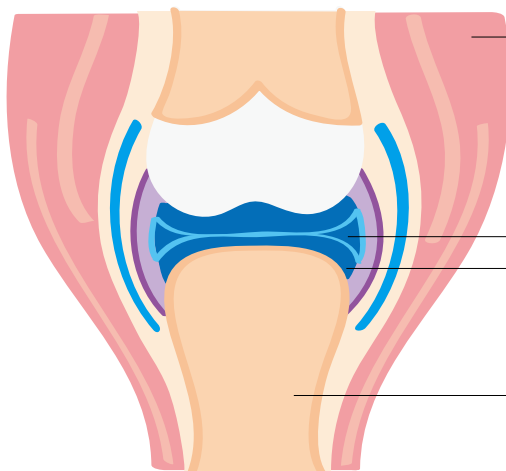


想要從根本開始改善行動力，就必須重視關節相關的需求，包括肌肉、關節間隙潤滑、硬骨與軟骨、降低發炎機率等全方位的照顧。

強化肌肉、靈活關節、強健骨骼、減少發炎是支持關節健康的4大要素，要補充相對應的營養素，才能保養到位！



關節健康需要全方位照顧



肌肉生長：
優質蛋白質＋胜肽

關節間隙潤滑：
玻尿酸

軟骨健康：葡萄糖胺

增加骨質密度：
鈣＋維生素D

抗發炎：魚油





肌肉生長

保養關節健康，特別要強化肌力，才能穩定關節。當肌肉力量足夠且平衡，能幫助關節在活動時維持在最佳相對位置，提升支撐力，不容易磨損軟骨，也不會過度拉扯韌帶等軟組織。肌肉是關節最天然的護具。補充增加肌肉的營養素，並搭配運動，是照顧關節的關鍵。

植物性優質蛋白質

- 促進肌肉合成，修補組織
- 無膽固醇、乳糖等人體負擔
- PDCAAS=1（完整胺基酸 x 食物高蛋白質消化率）

小分子雙胜肽 (如大豆、豌豆)

- 活化肌細胞，促進肌纖維變大
- 小分子，吸收快，肌肉合成速度更快
- 黃金比例，肌肉增長更多
- 搭配運動效果更佳

胜肽促進肌肉合成

豌豆與大豆活性胜肽各自能活化肌細胞與促進肌纖維變大，幫助肌肉生長。

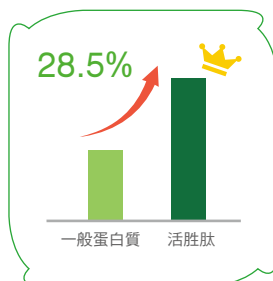


* 內部研究數據

胜肽：小分子蛋白質 吸收更快

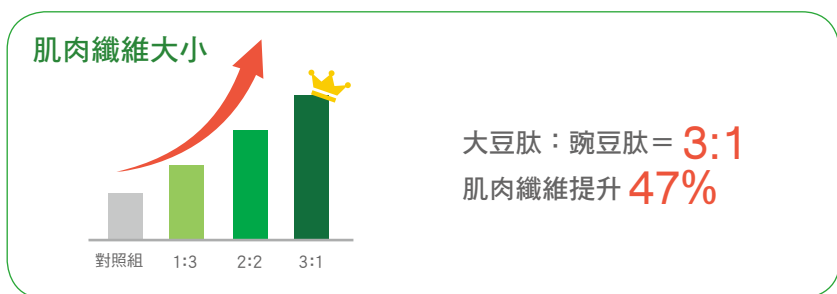
研究證實，相對於一般蛋白質，胜肽於30分鐘後血液中胺基酸濃度越高，代表吸收越快。

數據來源：Maebuchi, M. et al. Improvement in the Intestinal Absorption of Soy Protein By Enzymatic Digestion to Oligopeptide in Healthy Adult Men. Food Science and Technology Research 13, 45-53 (2007).



黃金比例 肌肉增長更多

大豆胜肽與豌豆胜肽比例為3：1時，可有效幫助肌肉纖維提升47%。



搭配運動 增肌效果更佳

活性胜肽搭配運動，肌肉重量、肌肉維度，以及運動能力皆有顯著提升。





靈活關節

以關節結構來說，軟骨及關節液主要提供潤滑及像海綿般吸收關節活動時產生的壓力、減少關節面的磨損。一但出現關節液分泌不足、軟骨磨損嚴重，無法再提供足夠吸收壓力的作用時，關節活動時就會有疼痛的感覺，因此要注重關節液與軟骨的保健營養素。



玻尿酸

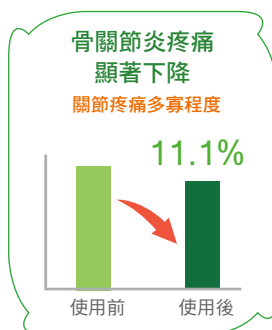
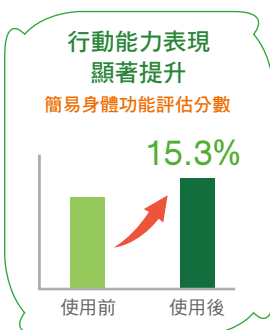
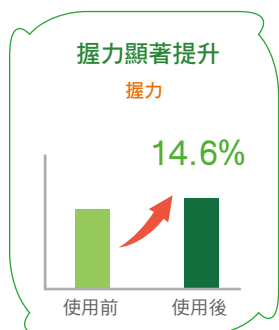
- 玻尿酸是關節液的主要成分，也是軟骨基質成分。
- 可提供緩衝效果，保持關節恆定。
- 潤滑關節，減少軟骨磨損，讓關節轉動更順利。
- 隨者年齡增長，快速流失，需積極補充。





90天改善骨關節炎* 註記資料

臨床研究顯示，補充優質植物蛋白質+大豆、豌豆胜肽+玻尿酸配方，可有效改善握力、行動能力以及骨關節炎疼痛。



★ 內部資料



葡萄糖胺

- 人體組織中的胺基酸單醣，是軟骨基質和關節液的一部分。
- 幫助軟骨增生，共同維護軟骨韌帶與肌腱的健康。
- 隨著年齡增長消耗，體內來不及合成，建議每天食用1500mg保健。
- 搭配維生素C，協同促進軟骨健康。



維生素C

- 促進膠原生成，提供軟骨素材。
- 具有抗氧化功能，減少自由基造成的老化風險。
- 搭配生物類黃酮，可減緩關節不適，增強復原力。





強健骨骼

想要四肢活動自如，必須有強健的骨骼支撐才夠力！身體骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在20-30歲會達到最高峰，40歲之後的骨質密度，男性以每年0.3%；女性0.5%的速度，逐年減少下降。

女性在停經後或年輕人因為鈣質補充不足、不良生活習慣，如吸菸、飲酒、喝咖啡、缺少運動，都容易有骨質流失，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，就是所謂的「骨質疏鬆症」，發生在年長者很容易發生骨折問題，影響行動力。要維護長期行動力，骨骼的保養也要及早開始。



骨骼保養營養素



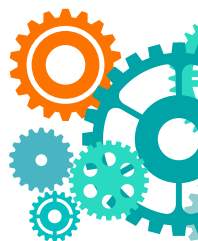
鈣

- 強健骨骼，預防骨質疏鬆問題
- 幫助心臟、肌肉、神經正常運作
- 搭配鎂的補充，可幫助鈣吸收，鈣：鎂約2：1為理想比例
- 純淨天然 為最佳來源



維生素D

- 幫助鈣質吸收
- 維護體內血鈣平衡
- 維持神經、肌肉的正常生理功能
- 提升免疫力，調節生理機能





減少發炎

關節疼痛的產生，主要是來自軟骨磨損、關節腔發炎所致。發炎反應不是一天造成，疼痛發生時，表示身體出現警訊，發炎症狀已經存在，需靠藥物止痛，為時已晚。日常應注重營養補充，在身體還沒開始發炎之前，就要留意預防，避免問題惡化，產生疼痛影響生活品質。



Omega-3 脂肪酸

- 人體無法合成的必需脂肪酸，必須額外補充。
- 補充EPA與DHA可在體內轉化為抑制發炎因子。
- 有助降低發炎反應的發生率及嚴重性，緩解與發炎相關的關節痛症，減少止痛藥物的依賴。





植物營養素

- 平日多吃五色蔬果，增加體內的抗氧化能力，減少發炎反應。
- 透過綜合維生素 / 礦物質的補充，增加抗氧化維生素，例如A、C、E來對抗自由基的損傷。
- 綜合植物營養素，特別是迷迭香、洋蔥、薑黃的組成，對身體有最佳保護。
- 不同顏色的植物營養，如花青素、生物類黃酮、類胡蘿蔔素、槲皮素等綜合攝取更佳。



天天保養 長期補充 關節靈活最穩健

經過28天的體驗，只是關節保養的第一步！

現在開始，每天身體力行，用良好的生活習慣與全方位的營養補充，長期、持續的呵護關節。

* 更多運動、飲食相關建議，可諮詢直銷商夥伴加入靈活指南社群





紐崔萊是全球銷售第一維生素及營養補充品品牌

根據歐睿國際有限公司(Euromonitor International Limited)在2022年4月到8月期間進行研究所得數據：
維生素及營養補充品、全球品牌名、基於零售價的零售總額及%占比

顧客服務專線：02-2175-5166

安麗日用品股份有限公司 2023年3月