

# 強肌肉 · 護關節指南



全植物蛋白質粉 — 關節配方

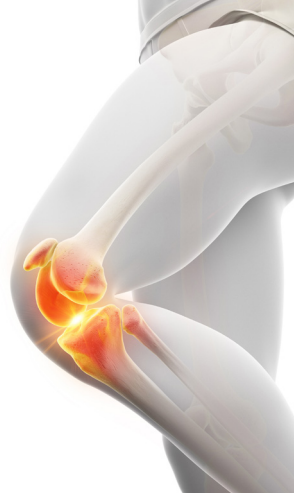
 **nutrilite™**  
紐 崔 萊™



## 關節不靈活 生活大不同

你是否有這樣的經驗？當行路、落樓梯或運動的時候，常常覺得膝蓋無法活動自如，影響活動能力。或是久坐之後，感到起身困難？特別在潮濕、寒冷的季節，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，展開靈活人生！

世界衛生組織更將骨關節問題與頑疾、心血管問題並列為3大健康殺手，不可不防。當關節出現問題，對於正常生活有哪些影響呢？



**忍受疼痛：**當關節出現問題，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，雙腳無法行動自如，或不想忍痛行動，漸漸減少運動量，容易出現肥胖，繼而引發其他慢性健康問題。

**醫療花費：**若關節問題嚴重，需進行手術、長期復康治療，嚴重時需更換人工關節，對患者是龐大的醫療開支。

**看護負擔：**當關節不適而行動不便時，需要輔助工具協助，或是僱用看護照顧，對於家庭的生活或經濟來說，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，不但能維持自我生活品質，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大重要元素。骨骼具有支撐力，但要支撐關節腔的空間，需要靠關節周邊的肌肉幫忙，加上關節腔中的玻尿酸有助潤滑，才能減緩軟骨磨損，而哪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、肌肉和玻尿酸會自然流失，造成關節健康問題。

**骨質流失：**骨質密度在30歲達到顛峰後，開始以每年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：**如果沒有積極進行維持肌肉力量的運動，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，會隨年齡增長而不斷減少<sup>1</sup>。



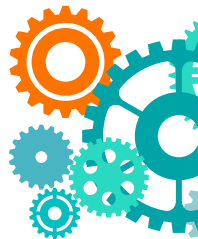
## 生活習慣影響

**體重過重：**超重人士因體重的影響，會增加膝蓋承重壓力，加速膝軟骨耗損。美國研究發現，1/4的關節問題與肥胖有關，超重者罹患退化性關節問題的機會率比標準體重者高出4~5倍<sup>2</sup>。

**穿高跟鞋：**穿高跟鞋增加膝蓋壓力，也改變人體站立的重心平衡，把壓力集中在髌骨，容易導致髌關節提早退化，並增加腰部負擔。

**姿勢不正確：**翹腳容易使骨盆傾斜，膝關節髌骨外翻或位移，造成軟骨磨損。站三七步會將體重集中在其中一邊，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，在高頻率運動後適量休息，了解自己的極限，不要勉強自己，避免重複性壓力。





## 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，關節已慢慢在退化，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，關節發熱紅腫時才會感到疼痛，所以保養的工作要及早，千萬別等疼痛發生才開始。

### 關節問題是可逆轉的嗎?

隨著年紀增長，關節退化發生的機率更高，而且每個人都有可能曾經歷。如果因姿勢不良或關節損傷，退化也會發生在手部、腳部的關節，影響正常生活。但並不是受損之後就完全無法逆轉，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。

### 只有長者才會有關節問題嗎?

關節問題不是長者的專利，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，甚至長時間低頭使用手機等不良姿勢，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！

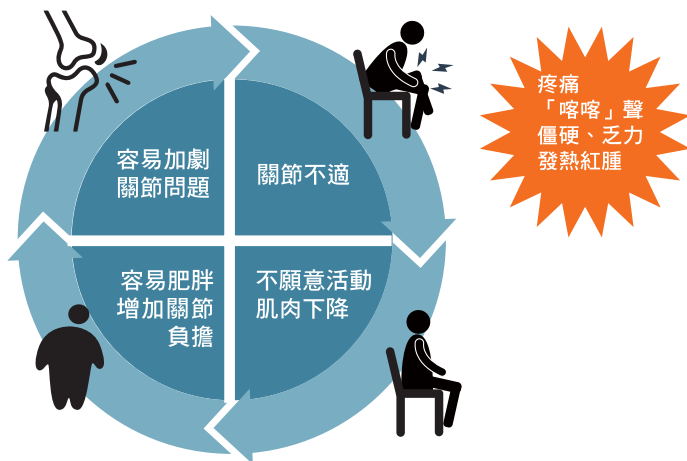
### 避免過度使用關節，盡量少動就不會痛了嗎？

關節會疼痛，除了因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，進一步加劇關節問題。因此，少動不僅無法解決問題，反而會造成肌肉力量衰退，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，運動變得越來越有難度，因此需要保持關節的靈活性。

## 關節出現問題，一定要換人工關節嗎？

不一定！如果是輕微退化，應該積極尋求保守治療與預防退化。即使是嚴重退化，若有辦法控制疼痛、滿足日常活動所需，也不一定要換關節。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熱紅腫，若能在日常飲食中補充適當的營養素，配搭運動增加肌肉力量，就可以做好關節保養，減緩退化的問題。

### 關節不適 惡性循環



保養總比補救好			
方法	人工關節	玻尿酸針	全植物蛋白質粉 一關節配方
特點	<ul style="list-style-type: none"> <li>具危險性及併發症</li> <li>手術後需要護理，需約半年回復正常生活<sup>^</sup></li> <li>不能永久使用，壽命約15至20年<sup>^</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>只能舒緩徵狀，未能減慢膝蓋退化</li> <li>療效期約半年<sup>^</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無創傷性，無副作用</li> <li>及早保養關節健康</li> </ul>
價錢	約港幣\$15萬至\$40萬 <sup>^</sup> (單側關節)	港幣數千元 <sup>^</sup> (單側)	港幣\$550

<sup>^</sup>視乎病情



## 不痛不是沒問題 測測你的關節風險

關節「退化」與年紀無關？不當使用才是關鍵！

- 50歲以上人士
- 體重超過理想範圍
- 關節部位曾經受過外傷
- 運動量大、熱愛跑步
- 常穿高跟鞋
- 需要負重工作
- 久站工作
- 經常蹲坐或跪姿
- 禪坐修練打坐盤腿

見字挺直條腰!

壞姿勢你中幾多樣?!

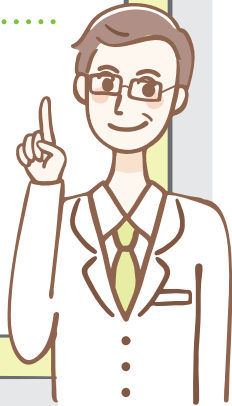
- 長期低頭用電腦、電話
- 翹腳、駝背
- 坐時身體往前傾或背後懸空
- 彎低身刷牙洗面
- 車上「春眼瞓」

不良姿勢會削弱肌肉力量，令支撐力下降，繼而增加關節負荷，容易關節痛及勞損，情況嚴重可致關節移位

## 活動能力健康小檢測

- 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，需要靠扶手借力
- 久坐或久站後，膝蓋感到不適
- 買菜、逛街走不遠

有以上其中一個症狀，表示活動能力開始響起警號！





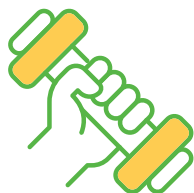
## 聰明補充營養＋運動 為關節健康打好基礎

維持活動能力，最基礎的方式就是透過營養與運動，持續補充身體修復時所需的營養以及力量訓練，避免身體惡化，最後需要透過治療介入。但若關節已經感受到極度不適，還是需要盡快就醫。而無論是還未感到疼痛，希望開始維持活動能力的人，或是已經透過醫療改善關節的人，營養與運動都是日常必需的。

補充多種營養  
為關節健康打底

持續運動、復康  
治療

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

加工食品經持續高溫處理，讓糖與蛋白質聚合，蛋白質不僅難以代謝，更失去原本功能。



### 精製糖

食用糖分如白糖與含糖飲料等容易使筋膜糖化，並逐漸僵硬與脆弱，使身體不再靈活柔軟。



### 壓力

從工作勞累、負面情緒產生的壓力容易使肌肉與筋膜繃緊，繼而導致發熱紅腫。





## 影響活動能力3大原因



1

### 身體組織 結構老化

骨質流失  
肌肉流失  
玻尿酸流失



2

### 生活型態

老化  
姿勢不當  
肥胖  
運動不當



3

### 問題惡化

壓力  
肌肉繃緊  
發熱紅腫反應

## 維持活動能力 需要全方位營養照顧

提升肌肉支撐力：增加身體對體重的承受力

增加關節潤滑力：減少運動對身體關節的磨損

維持骨骼強健力：降低因老化造成的骨質流失

加強抗氧化能力：降低游離基對身體的侵害

## 全植物蛋白質粉 — 關節配方



100% 植物來源 | 植物雙肽蛋白 | 強肌肉 | 護關節

# 3種

## 植物蛋白質

大豆、小麥、豌豆  
完整 9 種必需胺基酸  
吸收率達 100%<sup>3</sup>

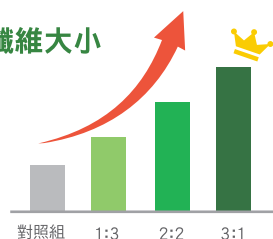


### 肌肉纖維大小

大豆肽：豌豆肽 = 3:1

肌肉纖維提升 47%<sup>4</sup>

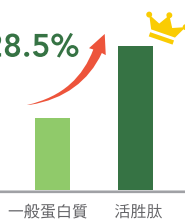
有助強化肌肉



28.5%

臨床研究：

相對於一般蛋白質，肽於  
30 分鐘後血液中胺基酸濃  
度愈高，代表吸收愈快<sup>5</sup>



# 2種

## 植物肽

黃金比例 3:1  
植物雙肽蛋白

小分子蛋白質，  
吸收更快

臨床研究：  
相對於一般蛋白質，肽於  
30 分鐘後血液中胺基酸濃  
度愈高，代表吸收愈快<sup>5</sup>

# 1種

## 玻尿酸

素食玻尿酸  
潤滑關節，能屈能伸

- 關節液及軟骨的主要成分
- 可提供緩衝效果，保護關節
- 減少軟骨磨損，讓關節轉動更順暢
- 隨著年齡增長，快速流失，需積極補充
- 臨床研究：  
玻尿酸能促進關節健康，有助延緩軟骨退化<sup>6</sup>及  
舒緩膝關節痛<sup>7</sup>

## 保護關節 先強化肌肉



## 配合運動 強化肌肉效果更佳

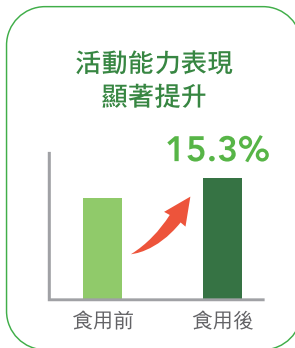


## 臨床研究：

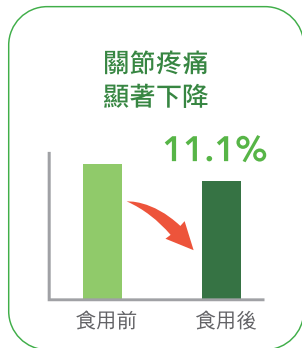
食用全植物蛋白質粉 — 關節配方，90 天有效改善關節舒適度<sup>4</sup>：



握力



簡易身體功能評估分數 (SPPB)



關節疼痛多寡程度(WOMAC)



## 從種子到成品 一站式追蹤

- **農場追本溯源：**精選法國諾曼第NutriCert™認證合作農場種植與採收
- **最合適的採收時機：**豌豆呈現淺黃色表皮與深黃色內裡時採收，以獲取最高營養成分
- **嚴格萃取與生產：**嚴格控制溫度、過濾、濃縮、滅菌等技術，提升肽含量，降低重金屬等有害物質的殘留

## 玻尿酸：潤滑關節

- 每份含40毫克玻尿酸
- 順滑，口感更佳
- 植物性來源，素食者亦可食用



## 建議用量

將1匙(15克)加入200毫升水混合，或會有蛋白質及肽沉澱物，攪拌均勻即可飲用。每日1-2匙。

## 適用人士



### 關節不適人士

早晨起床感覺不順暢、平時走路已感覺不適，或身體隨年紀老化

### 有運動習慣人士

運動可能會加重關節的磨損

### 久坐、久站人士

長時間維持相同姿勢，可能造成身體特定部位受壓，或受到體重壓力



- 穿高跟鞋人士
- 姿勢不良人士
- 中年人士
- 肥胖人士

30歲後，身體的肌肉、玻尿酸、鈣皆會開始流失

## 蛋白質產品對比



	全植物蛋白質粉	全植物蛋白質粉 – 關節配方
主要成分	3種植物蛋白質：大豆、小麥及豌豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3種植物蛋白質：大豆、小麥及豌豆</li> <li>• 植物雙肽蛋白：大豆肽及豌豆肽</li> <li>• 素食玻尿酸</li> </ul>
功效	補充蛋白質，強化肌肉，增強體力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 補充蛋白質，強化肌肉，增強體力</li> <li>• 潤滑關節，提升活動能力</li> </ul>
蛋白質含量 (1份)	8克	8.9克
適合人士	一般人士 1歲以上	關注關節健康人士 14歲以上

## 提升活動能力 行動更敏捷

活動能力可能隨年紀或不同的生活習慣而減弱，及早透過運動與營養補充，為關節健康打下穩健基礎。

運動 + 營養

增加肌力

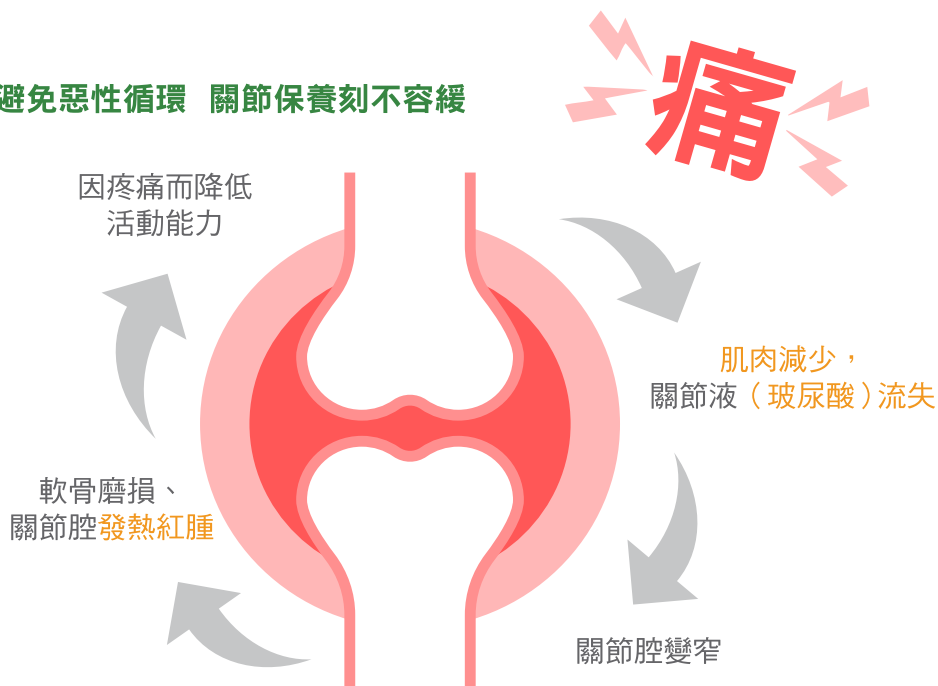
潤滑關節



## 注意關節健康

每天都在活動的關節，非常依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繼而變窄，軟骨更容易磨損造成發熱紅腫而產生疼痛，並降低活動能力。而活動能力降低後，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，必需要注意肌肉與關節健康。

### 避免惡性循環 關節保養刻不容緩





## 全方位呵護關節

想要從根本開始改善活動能力，就必須重視關節相關的健康需求，包括肌肉、關節間隙潤滑、骨骼與軟骨、降低發熱紅腫的機會等，全方位的照顧。

強化肌肉、靈活關節、強健骨骼、舒緩發熱紅腫是支持關節健康的4大要素，要補充相對應的營養素，才能針對性改善關節健康！

### 強健肌肉：

優質蛋白質 + 植物雙肽蛋白



全植物蛋白質粉  
關節配方

### 潤滑關節：玻尿酸

### 修補關節、軟骨： 鹽酸葡萄糖胺



健絡精華

### 提升骨質密度： 鈣 + 鎂 + 維他命 D

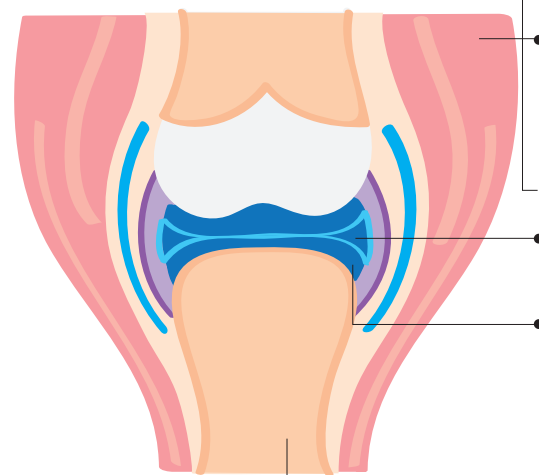


鈣鎂維他命 D 片

### 舒緩發熱紅腫： 奧米加三



奧米加三脂肪酸





## 全植物蛋白質粉 — 關節配方

### 植物雙肽蛋白，強肌肉，護關節

- 3種植物蛋白：大豆、小麥、豌豆，吸收率達100%<sup>3</sup>
- 2種活性肽：3:1黃金比例大豆肽及豌豆肽，強化肌肉
- 1種素食玻尿酸：保護軟骨減少磨蝕，潤滑關節



## 健絡精華

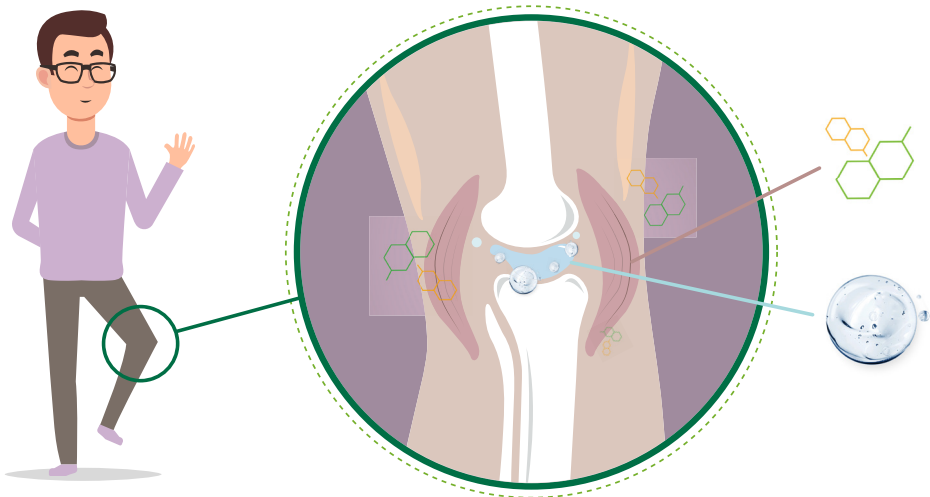
### 修補關節、軟骨，改善關節痛

- 選用穩定性極高的1500毫克鹽酸葡萄糖胺
- 有效成分比市面上一般用的硫酸葡萄糖胺高2倍
- 配合乳香、菠蘿酵素、針葉櫻桃濃縮素及柑橘生物類黃酮，能加強關節靈活度，比單一成分更有效



## 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。一旦出現關節液分泌不足、軟骨嚴重磨損，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。





## 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！身體骨骼的骨質密度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，逐年下降<sup>8</sup>。

女性在停經後，或年輕人因為鈣質補充不足、不良生活習慣，如吸煙、飲酒、喝咖啡、缺少運動，都容易導致骨質流失，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，使骨質變得脆弱。要維護長期良好的活動能力，骨骼的保養也要及早開始。

### 鈣鎂維他命D片



#### 強健骨骼

- 提煉自海藻鈣，源於無污染的冰島海域，是鈣含量最高的天然植物之一
- 鈣質有助建立強健的骨骼和牙齒
- 更添加鎂及維他命D，加強鈣質吸收



## 舒緩發熱紅腫

關節疼痛，主要是因軟骨磨損、關節腔發熱紅腫所致。發熱紅腫並非一天造成，疼痛發生時，表示身體出現警號，發熱紅腫症狀已經存在，需靠藥物止痛，為時已晚。日常應注重營養補充，在身體還未出現問題時，就要注意預防，避免惡化，產生疼痛影響生活品質。

### ■ 奧米加三脂肪酸

#### 舒緩關節不適



- 嚴選自挪威及秘魯無污染海域的三文魚、鯖魚、沙甸魚及鯷魚，含EPA和DHA等奧米加三脂肪酸
- 舒緩發熱紅腫，有助改善關節不適
- 促進心血管健康



## 均衡營養

### 多寶營養片

填補營養不足，提升抗氧化力

- 提供12種維他命、10種礦物質及21種植物營養素
- 採用專利PHYTOPROTECT™，結合薑黃、迷迭香和洋蔥，平衡體內游離基，保護細胞
- 採用RWD (Refractive Window Drying)提煉技術，片劑體積更細小，5色植物營養素更多





## 全植物蛋白質粉 - 關節配方食譜



### 枝豆堅果燕麥豆奶

**材料** 關節配方1匙、枝豆150克、核桃8克、腰果12克、燕麥片20克、豆奶350毫升

**做法** 枝豆、燕麥片汆燙備用，將食材倒入果汁機當中打成汁即可完成。

#### 關鍵營養

- 枝豆搭配豆奶可增加植物蛋白質攝取，有助增加肌肉。
- 核桃提供植物來源的奧米加三。

### 黑豆堅果糙米漿

**材料** 關節配方1匙、黑豆20克、燕麥15克、堅果10克、糙米飯半碗、蜂蜜2湯匙、豆奶300毫升

**做法** 黑豆煮熟加入備用，將食材全部加入果汁機中打成汁即可完成。

#### 關鍵營養

- 關節配方與天然黑豆，都是植物蛋白質的來源，有助增加肌肉。
- 堅果提供植物來源奧米加三。



## 金奇異果石榴凍飲

**材料** 關節配方1匙、金奇異果1個、石榴1個、水150毫升、珊瑚草8克（大菜5克）

**做法** 將珊瑚草用開水煮至沸騰並撈起備用，將金奇異果、石榴、關節配方以及珊瑚草加入開水倒進果汁機中打成果汁，放進雪櫃冷卻即可完成。



### 關鍵營養

- 關節配方，提供蛋白質攝取量，有助強化肌力。
- 金奇異果、石榴提供豐富維他命。
- 珊瑚草富含膠質，幫助關節靈活。

## 牛油果奶酪凍

**材料** 關節配方2匙、牛油果1個、豆奶500毫升、蜂蜜2湯匙、珊瑚草20克

**做法** 將珊瑚草放進豆奶中煮至沸騰備用，再將所有食材放進果汁機中打成汁倒入容器中，放進雪櫃冷卻後即可完成。



### 關鍵營養

- 關節配方，提供蛋白質攝取量，有助增加肌肉。
- 牛油果含維他命C、E，具有抗氧化功能。
- 豆奶含豐富鈣質，鞏固骨骼健康。
- 珊瑚草富含膠質，增加關節靈活度。

# 全方位關節保健組合一日補充建議

## 早

身體經過長時間睡眠的肌肉分解，起床後第一餐建議先沖泡一份全植物蛋白質粉 — 關節配方，補充身體所需蛋白質。

全植物蛋白質粉 — 關節配方 (1 匙)

健絡精華 (2 粒)

鈣鎂維他命 D 片 (1 片)

奧米加三脂肪酸 (1 粒)

多寶營養片 (各 1 片)



## 午

健絡精華 (2 粒)

鈣鎂維他命 D 片 (1 片)

奧米加三脂肪酸 (1 粒)

多寶營養片 (各 1 片)



## 晚

鈣鎂維他命 D 片 (1 片)



可按照個人生活飲食習慣，任意調配時間食用。

參考資料

(1) Mod Rheumatol. 2004; 14: 470-475. (2) Arthritis Res Ther. 2016; 18:18. (3) PDCAAS( 蛋白質經消化修正的胺基酸評分值 ) 為 1。 (4) 內部數據 (5) Food Science and Technology Research. 2007; 45-53. (6) Progress in Nutrition. 2018; 20: 537-44. (7) Nutr J. 2016; 15: 11. (8) Encyclopedia of Foods & Health, 2016.



## 紐崔萊是全球銷售第一的維生素及營養補充品品牌\*

\* 研究方法：根據GlobalData 2023年的市場數據，分析全球200多個國家各種營養和補充產品類別市場規模和品牌份額。基於零售價值份額。紐崔萊包括Nutrilite™品牌和Nutriway品牌的銷售額。

 紐崔萊 Nutrilite Hong Kong

 amway.hongkong



**Amway**

2024 版權所有 美國安利（香港）日用品有限公司。

安利諮詢熱線：2969 6300 網址：www.amway.com.hk



