

談骨質疏鬆與補鈣

補鈣！補鈣！防止骨質疏鬆！這個無人不知，無人不曉的名詞，實在「有夠」響亮。這幾年，在美國、臺灣、大陸三地，繞樑不絕。每一個家庭的藥櫃內，至少會有一種以上的鈣產品，骨質疏鬆的防止、補鈣雖是很重要，但需有方，要有法，才能臻達其效，才不會亂蓋（鈣）！

骨質疏鬆

一般正常成人骨的代謝是在「消骨細胞」作用下，不斷吸收舊骨，而在「成骨細胞」作用下，又在合成新骨，這種骨吸收和骨形成的活動，形成了體內骨「轉換」的穩定平衡，如果這個平衡失調，骨的吸收過多或骨形成不足，最終導致「骨量」減少，和骨的微細結構產生變化，就容易引起骨折，這就是「骨質疏鬆」。

三十至三十五歲是成人骨質高峰期，以後逐漸下降。婦女在停經期後的一至三年骨質流失最為嚴重，每年可高達二%~三%，特別是在脊椎及橈骨末端為高轉換型，與荷爾蒙及運動的缺乏有絕大的關係。我們稱為停經期後骨質疏鬆。

另一種為六十歲以後，因長久慢性缺鈣，新骨形成不足，主要在髌骨和椎體流失特多，稱為老人性骨質疏鬆。

骨的組成

骨是由一、骨細胞、二、骨纖維、三、鈣、磷、鎂、蛋白質等基質所組成。

「消骨細胞」會分泌化學物質，溶解骨質中的礦物質和有機成份，所以只單一補充鈣質是不夠無法成骨的。所以除了鈣還要有其他物質：磷、鎂、骨膠原、蛋白質等一起合併補充，並要增加可以幫助抑制骨質流失的物質和讓骨細胞與組織結合在一起的骨膠纖維（非常重要），這樣才能達到真正補鈣，防止骨質疏鬆的目的。

理想補鈣產品

什麼樣的產品才能真正達到補充鈣質、防止骨質疏鬆，並減少其所引發的關節炎、關節疼痛呢？

- 一、要有足夠不同的骨組成元素。
- 二、可幫助鈣在小腸的吸收利用。

三、可刺激骨膠纖維的分泌。

四、可抑制骨質的流失。

五、可幫助傷口癒合及消炎止痛。

美加健公司研究部門基於這種需要，經長久時間多次修正，配合出一個比原本預期還要快速有效的產品「骨天使」(Bone Angel)。例如：有很多使用者，我們預期他一天服用四顆，約一星期可改善其僵硬與疼痛，但很多人一天只用二顆，第二、三天就改善了其不舒適的僵硬感與疼痛，所以美加健公司很高興的要在這裡介紹這種「便宜攔大碗」的產品—骨天使 Bone Angel，希望可以幫助改善因骨質疏鬆所引起骨性關節炎的疼痛與僵硬，還有停經婦女因缺鈣所引起的酸痛。

其成份與功用如下：

一、鈣：採用最易吸收的 Calcium Citrate 和較為緩慢吸收的 Calcium Gluconate，一前一後，幫助身體快速獲得鈣的補充。

二、Vit-D3：可以加速小腸細胞絨毛的成熟，刺激鈣與蛋白的結合，增加其吸收。

三、鎂：除了可幫助防止鈣的沈積結石外，並和硫等同為構成 Mucopolysaccharide (粘多醣體) 的重要物質，以厚稠關節囊滑液，殊甚重要，並可緩解僵硬的肌肉關節。

四、M S M：為動植物體內細胞特有的消炎止痛物質。對關節炎和肌肉的炎症和疼痛有幫助。

五、Boron (硼)：美國農業部證實，有 Boron 之存在，可有效的抑制鈣、鎂、磷的流失。

六、鋅：除了參與體內多達上百種的代謝反應外，並可促進受傷關節傷口的癒合。

七、Glucosamine Sulfate：含豐富的 Mucopoly Saccharide，可選擇性的被關節吸收，並為一種可固定鈣磷等物質，以保護修補受傷的軟骨。

八、Chondroitin Sulfate：為構成軟骨和結締組織的重要原料，可修補軟骨，提高滑液的黏稠度，並有消炎、消腫的作用，並可刺激骨膠纖維的分泌。

九、Soy Isoflavones：含多種豆類黃酮素，有類雌激素的作用，可以抑制骨質的流失，並有抗炎止痛的作用。

Bone Angel（骨天使）給了一個完整的補鈣配方，相信定會讓使用者滿意稱讚。

在保健方面的建議：

一、青春是骨質骨量發育的關鍵時刻，應營養均衡，多攝取含鈣食品，如牛奶、乳酪、小魚干、骨頭湯、黃豆類製品，深色蔬菜等，以存「骨本」。

二、如果補充不足時，可以選擇好的健康補鈣食品，並適度有恆的運動，來刺激鈣在骨骼中的支持需要。

三、吸菸、酗酒、高蛋白和高鹽食物、過量咖啡均是骨質疏鬆的危險因素。

四、不要忽略日光的照射，它可使身體產生更多的維他命D，以利鈣的吸收。

從年幼時就開始注意鈣質的吸收，均衡的營養、適當的運動，使自己變為「硬骨頭」，將可避免骨質疏鬆的提早來到。

功能性健康產品的有效與否，取決於一、優秀的配方；二、最佳原料的選擇；三、嚴格的品質管制。工廠直營的美加健公司認真努力的全做到了。歡迎諮詢，安心服用！