

飲食營養與骨關節炎

Nutrition and Osteoarthritis

飲食健康 身心舒暢

Eat well...feel better

飲食健康 Eat Well

要飲食健康，可以按照加拿大食品指南的建議，多吃蔬菜，水果，全穀類食物，低脂肪奶類產品，瘦肉，肉類代替品，這樣可確保我們從日常飲食中攝取足夠的營養，纖維和抗氧化物。加拿大食品指南的網站www.healthcanada.gc.ca/foodguide內的翻譯資訊[translated versions](#)，及加拿大營養師協會(the Dietitians of Canada)的網站www.dietitians.ca（只提供英文版）均載有詳盡的資料。

骨關節炎患者最需要的營養是：

維他命 C

- 新的研究顯示維他命 C 能幫助控制骨關節炎的症狀
- 選擇含豐富維他命 C 的食物，或服食維他命 C 補充劑（不超過 500 毫升）
- 含豐富維他命 C 的食物**包括：士多啤梨，哈密瓜，奇異果，西柚（葡萄柚），橙，蕃茄，紅椒，黃椒，橙椒和青椒。

維他命 D

- 又稱為“陽光維他命”，研究顯示維他命 D 或可減慢骨關節炎的惡化。
- 加拿大食品指南建議年過 50 的人士，每天最少服食 400 IU 的維他命 D 補充劑，年過 70 後，增加至 600 IU。
- 含豐富維他命 D 的食物**包括：三文魚，鮫魚（鯖魚），沙甸魚，牛奶，維他命 D 加強奶代替品。

鈣質

- 鈣質保持骨骼健康強壯
- 鈣的目標攝取量是每天 1000 毫克，年過 50 的人士，每天 1200 毫克，骨質疏鬆症患者需要 1500 毫克。假如日常飲食未能提供足夠的鈣質，可考慮服食補充劑
- 含豐富鈣質的食物**包括：牛奶，酸乳酪，芝士，沙甸魚，罐頭三文魚，和加鈣飲品。如不吃奶類產品，可瀏覽 Dial-A-Dietitian（營養師熱綫）的網站www.dialadietitian.org（祇提供英文資訊），認識其他含豐富鈣質的食物。

Omega-3（奧米茄-3）脂肪酸

- Omega-3 脂肪酸能幫助控制炎症，雖然骨關節炎一般並非炎性關節炎，但部分患者的關節仍會腫脹（發炎）

- 服食 Omega-3 脂肪酸對心臟有益
- 減少攝取 Omega-6 脂肪酸，如少吃油炸食物、高脂肪的快餐和糕餅等，可進一步發揮 Omega-3 的功效，
- **含豐富 Omega-3 脂肪酸的食物**包括：高脂肪的魚，如三文魚，吞那魚，鱒魚(trout)，沙甸魚，鮫魚或鯖魚 (mackerel)，鯡魚 (herring) 等，新鮮、冷藏或罐頭均可。素食者可選擇亞麻籽，亞麻籽油，芥花籽油，核桃，大麻籽，和 Omega-3 雞蛋。

多飲水

每天飲用 8 至 12 杯 (2 至 3 公升) 低卡路里的流質，可保持體內水分充足，幫助控制體重，改善消化，及令身體感覺舒暢。含咖啡因的飲料每天不應超過 2 至 4 杯。

控制體重 Manage your Weight

過重的骨關節炎患者，降低體重後可以減輕痛楚，因為每一磅多餘的體重，增加髖和膝關節的負荷 4 至 6 倍。

一般以**減少熱量的攝取**及**增加活動量**的減肥方法成果較佳，因為效果較容易維持，人亦感覺更健康和精神飽滿。

想知道自己的體重是否健康？可通過[計算身體質量指數\(BMI\)](#)（祇提供英文資訊）找出答案，體重健康的成年人的 BMI 是 18.5 - 24.9，而長者則是 18.5 - 30。

營養補充劑要食得其所 Take Supplements Wisely

OASIS 舉辦的“飲食營養與補充劑”教育講座提供最新的資訊，介紹各種補充劑對控制骨關節炎病情的功效，及目前有關服食補充劑的安全問題。**服用新的補充劑前，必須先請教醫生。**

請教醫生 Talk to your Doctor

如對更改飲食習慣有疑問，請向家庭醫生查詢，或要求轉介註冊營養師。

詳細資料 Learn More

歡迎參加 OASIS 舉辦的教育講座，可以進一步了解飲食營養與如何控制骨關節炎。兩個講座分別為“控制體重”及“飲食營養與補充劑”。