

全球每3秒有1人因骨質鬆脆而骨質損傷，而香港是全亞洲最多人有骨質鬆脆的城市，患者達40多萬人，與港人缺乏補鈣意識及不良飲食習慣有關。骨質鬆脆治療過程緩慢，一旦骨質損傷可能危及生命，預防勝於治療，而預防最直接方法，就是鎖緊鈣質。

做個骨質有錢人 助你遠離骨脆



骨質為何會鬆脆？

都市人的高鹽分飲食、喜歡飲咖啡、酒等，均會增加鈣質流失；在約30-35歲骨質密度高峰期過後，骨組織形成速度遠低於骨組織分解速度，出現很多低齡的骨質鬆脆患者。更嚴重的是，更年期後的女士由於分泌變化使骨質流失加劇，每3名50歲以上的女性，便有1人出現骨質鬆脆，男性的比例也達到20%。

注意飲食+曬太陽+補鈣=防骨質流失



在日常生活當中，應注意合理飲食，多吃含鈣、磷食品，堅持體育鍛煉，多曬太陽以促進維生素D的吸收；少喝咖啡、酒，不吸煙，低糖少鹽，避免過高的動物蛋白；有遺傳基因的高危人群和停經後婦女，更應長期補充鈣質，預防骨質流失。有研究顯示，進食鈣補充劑能有效預防骨質密度流失，降低椎體骨質損傷率和老年期的牙齒脫落，對初踏入更年期的女性尤為有效¹⁻³。此外，減肥、氣喘患者，即使日常飲食已攝取平常建議的鈣每日攝取量，由於特殊生理狀況和藥物治療，其骨質流失速度較高，額外補充鈣質亦能防止骨質鬆脆⁴⁻⁵。

預防骨脆



單純補鈣 未必足夠

然而，單純補鈣未必能有效預防骨質鬆脆，因為鈣的形態、鈣和磷的比例、腸道酸鹼度、鎂、膳食中的其他成分和生理狀態都會影響鈣的吸收。鈣鹽經酸溶解後分離出鈣離子，才能被腸道吸收。大量研究顯示，一些膳食補充品對促進鈣的吸收和利用作用顯著。酪蛋白磷酸肽 (CPP) 能與鈣形成可溶性複合物，防止磷酸鈣的沉澱和增加可溶性鈣，使鈣的吸收率加快4倍，鈣質儲存的速度加快3倍，抑制破骨活動和促進骨質密度增長，提升鈣的利用率⁶⁻⁷。此外，大豆異黃酮能抑制破骨活動，調節骨吸收和形成，對減慢更年期女性腰椎的骨質流失作用尤為明顯⁸⁻¹⁰，且能降血中廢物，減少患上心血管風險¹¹。

補鈣→鎖鈣→提升骨質密度

由此可見，預防骨質鬆脆不是單純的補鈣，如有一個天然鈣補充品同時還含有鎂、天然大豆異黃酮和酪蛋白磷酸肽等，則不僅能達到「補」鈣的作用，還能產生「鎖」鈣的功效。如獲40個國家專利的強骨配方，結合五大天然補骨營養素：鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S. C. P.、酪蛋白磷酸肽CPP、天然大豆異黃酮、天然鈣質和鎂質，除能鎖緊鈣質防止流失外，還獲專利證實，能增加鈣的儲存量，達到強壯骨骼、提升骨密度的功效。

資料提供： 高錦明教授



現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今發表了180篇相關之研究論文。

平衡尿酸 修護關節

配方特有的鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S. C. P.，除能有效改善鈣的吸收力和保持力，對一些老年人常見問題，如傷口難癒合、新陳代謝失衡、血液中廢物沉澱、血液容易凝固、角膜不清晰和易受感染等，均具有正面作用¹²⁻¹³。此外，關節疼痛是骨質鬆脆患者的常見症狀，其獨特成分「五肽YLDNY」能有效減少尿酸積聚、改善關節僵硬及慢性健康問題，是年長人士日常保健和預防骨質鬆脆的不二選擇。

參考資料

1. Richter et al. Chemo-Biological Interactions 1982; 40: 335-344.
2. Cumming. Calcified Tissue International 1990; 47: 194-201.
3. Krall et al. The American Journal of Medicine 2001; 111: 452-456.
4. Jensen et al. Journal of Bone and Mineral Research 2001; 16(1): 141-147.
5. Reid et al. American Journal of Clinical Nutrition 1986; 44: 287-290.
6. Sato et al. Journal of Nutritional Science and Vitaminology 1986; 32: 67-76.
7. Scholz-Ahrens et al. British Journal of Nutrition 2000; 84, Suppl. 1, S147-S153.
8. Alekel et al. The American Journal of Clinical Nutrition 2000; 72: 844-852.
9. Ma et al. Clinical Nutrition 2008; 27: 57-64.
10. Harkness et al. Journal of Women's Health 2004; 13(9): 1000-1007.
11. Uesugi et al. College of Nutrition 2002; 21(2): 97-102.
12. 瑪魯哈日魯株式會社. Effect of Orally Taken Shark Cartilage Protein
13. 瑪魯哈日魯株式會社. Mucopolysaccharides.