

# 高市民生藥訊

第六十二期 季月刊



發行人：顏家祺  
社 長：顏家祺  
副社長：魏淑儀、連冠惠  
總編輯：連冠惠  
主 編：吳宗芳  
編 輯：許玉芳、曾郁慈、賴文堯、邱志鴻、郭玫秀、  
羅琇文、黃詩婷、周若榆、許瑞紘、林玉千、  
張璦今、朱婉琪、何致賢、林家弘、吳智菱  
發行醫院：高雄市立民生醫院  
院 址：高雄市苓雅區凱旋二路 134 號  
電 話：07-7511131 轉 2128、2129 藥劑科  
傳 真：07-7131456  
網 址：[www.kmsh.gov.tw](http://www.kmsh.gov.tw)

九十年元月創刊

## 葡萄糖胺保關節？ 適當的運動方式才是關鍵

吃葡萄糖胺保骨本？關節沒力，吃葡萄糖胺更給力？市售葡萄糖胺琳琅滿目，從葡萄糖胺液、葡萄糖胺錠，甚至擦的葡萄糖胺都有，標榜可以減少關節摩擦力、增加關節潤滑或舒緩關節炎等，卻也讓民眾陷入「食用葡萄糖胺可以治療退化性關節炎」等迷思，誤以為葡萄糖胺可以取代正規治療。

葡萄糖胺到底是什麼？葡萄糖胺是人體組織中的胺基酸單醣，它是軟骨基質及關節液的主成分之一，具有抗氧化及抗發炎作用（註 1），人體可以自行生成，還可以提供關節保護，但隨著年齡增長，體內葡萄糖胺合成速度不及消耗速度，會因缺乏葡萄糖胺造成關節退化與磨損（註 2）。

中華民國 106 年 12 月 出刊

葡萄糖胺製造時分成硫酸鹽類 (glucosamine sulfate)、鹽酸鹽類 (glucosamine hydrochloride) 及 N-乙醯葡萄糖胺 (N-acetylglucosamine) 等三種型式 (註 3)，其中「硫酸鹽葡萄糖胺」較能有效減緩關節疼痛，被衛生福利部列為處方用藥，但鹽酸鹽類與 N-乙醯葡萄糖胺尚無研究證實其醫療功效，目前列為食品管理，依法不得宣稱其療效 (註 4)。

然而，消基會在 2017 年 7 月抽查市售 22 件標有葡萄糖胺成分產品，包括 7 件液體飲品、11 件固體 (錠狀、膠囊及散劑) 及 4 件奶粉，其中 5 件未標示葡萄糖胺鹽酸鹽含量，讓消費者無從得知攝取量，違反《食品安全衛生管理法》第 22 條，有混淆消費者之虞。(註 5)

因此，要如何聰明攝取葡萄糖胺呢？根據人體實驗結果，硫酸鹽類葡萄糖胺每人每天攝取 1500 毫克即可，多食無益 (註 6)，還必須搭配低衝擊性有氧運動，例如游泳、散步及騎腳踏車等非跳、蹲類型運動，或者體重控制，才能強化關節力量、活動度及減緩膝關節退化 (註 7)。

攝取葡萄糖胺類產品的副作用並不常見，但是有少數人攝取後會有腸胃道症狀，包括腹痛、腹瀉、噁心、胃灼熱等，或者是過敏反應如血管水腫、氣喘及光敏感等，尤其針對海鮮過敏者、使用抗凝血劑者、

中華民國 106 年 12 月 出刊

服用糖尿病藥物者、眼壓過高者、高血壓患者及肝腎功能不全者六大族群，應先徵詢醫師建議後再使用。（註 4）

呼籲民眾使用葡萄糖胺類產品時，必須注意產品包裝成分、諮詢醫師或藥師建議，若出現腹痛、噁心及過敏等非預期反應症狀，應立即停用、就醫，並且透過「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」專線（02）2358-7343 進行通報。

資料來源：

1. Dailirfardouei R, Karimi G, Jamialahmadi K. "Molecular mechanisms and biomedical applications of glucosamine as a potential multifunctional therapeutic agent". *Life Sciences* 152(2016): 21-29.
2. 黃如玉，《體態，決定你的健康：黃如玉醫師的脊骨平衡完全手冊》，2007 年出版，頁 140。（書籍）
3. Juan Salazar, Luis Bello, Mervin Chávez, Roberto Añez, Joselyn Rojas, and Valmore Bermúdez. Glucosamine for Osteoarthritis: Biological Effects, Clinical Efficacy, and Safety on Glucose Metabolism. *Arthritis Volume* 2014, p.2
4. 美的好朋友「葡萄糖胺治療退化性關節有效嗎？這 6 種人服用要注意！」，取自 <https://www.medpartner.club/glucosamine-osteoarthritis-treatment-research/>
5. 消基會「葡萄糖胺保骨本 深蹲久站有一套？ 2 件軟骨素含量測試低於標示 1 件未測得」，取自 [http://www.consumers.org.tw/contents/events\\_ct?c=2&page=1&id=348](http://www.consumers.org.tw/contents/events_ct?c=2&page=1&id=348)
6. S. Persiani Ph.D., E. Roda M.D., L. C. Rovati M.D., M. Locatelli Ph.D., G. Giacobelli Ph.D. and A. Roda Ph.D. Glucosamine oral bioavailability and plasma pharmacokinetics after increasing doses of crystalline glucosamine sulfate in man. *OsteoArthritis and Cartilage* (2005) 13, 1041-1049.
7. 康健雜誌 143 期「膝蓋沒力，葡萄糖胺怎麼選？8 大問一次搞懂」 取自 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65307>

中華民國 106 年 12 月 出刊

8. 藥害救濟基金會

[http://www.tdrf.org.tw/ch/05knows/kno\\_02\\_main.asp?bull\\_id=6455](http://www.tdrf.org.tw/ch/05knows/kno_02_main.asp?bull_id=6455)