

維骨力就是鈣片嗎

維骨力就是鈣片嗎？

呂怡瑩 藥師

在藥局時常遇到客人問到：「我擔心自己會骨質疏鬆，那麼吃維骨力有用嗎？」而在本藥局之前所辦的三場免費骨密活動下來，也發現不少人對於「維骨力」和「鈣片」兩者有所混淆，因此在此就簡單地說明這兩者的差異：

所謂的「維骨力」其實是商品名，成分是硫酸鹽葡萄糖胺（glucosamine sulfate），但因為它實在是太紅了，所以一般人也會廣泛地將含葡萄糖胺的商品稱為維骨力。那麼，葡萄糖胺究竟有何功效呢？根據 2004 年 10 月美國風溼學院（ACR）最新發表的研究報告顯示，持續服用硫酸鹽葡萄糖胺（Glucosamine Sulfate）藥物三年，不但可緩解退化性關節炎的疼痛症狀，更可以改善骨關節結構，有效降低人工膝、髖關節的置換率，預防率高達 73%。簡單地說，葡萄糖胺是用來保養軟骨和關節的。

至於鈣則是人體骨骼和牙齒的主要組成。我們的骨骼平時不斷地進行破壞與重建，當骨骼破壞速度大於重建時，骨質便會逐漸流失，當骨質流失到達一定程度時便稱為「骨質疏鬆」。因此 想要保住骨本、預防骨質疏鬆，補充鈣質才是理想的選擇。日常飲食可由小魚乾、起司、深色蔬菜中攝取。另外，接受適當的日曬可增加體內維生素 D 的生成，也有助於鈣質吸收。

市售的葡萄糖胺及鈣片種類繁多，各廠家的單位含量、劑型及價格上也各有不同。在選擇這類產品時一定要向藥師多加詢問，選擇最適合自己的產品。