

多吃大蒜、洋蔥、韭菜可預防退化性關節炎(髕關節、膝蓋及脊椎)

蔥屬類蔬菜含二烯丙基二硫化物，以抑制會傷害軟骨組織的酵素來保護軟骨

台灣 50 歲以上 2 人即有 1 人罹此病，女性尤多

中醫補養肝腎可有效治療與預防，素食者尤適用

大蒜是許多人的最愛，尤其配香腸更是一絕；韭菜水餃亦是美味十足；而洋蔥富含許多營養素，更是西式及南洋餐飲常用的食材。常吃大蒜、洋蔥、韭菜等食物雖然會讓呼吸充滿「異味」，不過英國研究指出，多吃這些食物有助預防退化性關節炎。

英國倫敦國王學院、東安格里亞大學研究顯示，食用大量蔥屬蔬菜的女性，髕關節比較不容易得到退化性關節炎，罹病風險較低。蔥屬類蔬菜，包括大蒜、洋蔥、韭菜等。這項研究發表於《MBC 骨骼與肌肉疾病期刊》。

退化性關節炎是一種常見疾病，好發於女性，根據統計，在台灣 50 歲以上年長者當中，大約每 2 人就有 1 人患有退化性關節炎。

退化性關節炎患者會感覺疼痛、行動受限，退化性關節炎多半發生於髕關節，膝蓋和脊椎等處，目前西醫還沒有有效治療方式，最後只能接受關節置換手術。中醫補養肝腎可有效治療與預防，對素食者尤適用，因這 3 種食材屬葷腥類，素食者忌食。這是第一次研究發現，透過飲食也可幫助預防退化

性關節炎。根據英國《每日郵報》報，研究人員以 1,000 對健康女性雙胞胎做研究對象，她們大多沒有關節炎症狀。研究團隊詳細記錄她們的飲食種類，並以 X 光攝影定期觀察她們的髕關節、膝蓋與脊椎等部位。

結果顯示，多吃蔬菜、水果，特別是常吃蔥屬類蔬菜的女性，髕關節較少出現關節炎病灶。研究人員發現，蔥屬類蔬菜含有「二烯丙基二硫化物」，這種物質可抑制傷害軟骨組織的酵素，進而保護軟骨組織不受傷害。

研究人員表示，現在只是初步研究，未來還需要更多研究，才能了解特殊營養補充劑或特定食物是否能真正應用於退化性關節炎的臨床治療。(100.3/18，摘錄、整理自 99.12/21《台灣新生報·11》)