



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 要吃什麼，才能讓膝蓋不再痛？

退化性關節炎患者除服用葡萄糖胺、軟骨素或用高濃度血小板注射、換人工關節等正式治療外，多補充維生素 B6、蘿蔔硫素等，對減緩部分退化性關節炎惡化可能有幫助。

### 1) 維生素 B6 改善退化性關節炎

維生素 B6 避免因人體肌肉流失降低對關節的保護力，退化性關節炎患者可多吃富含維生素 B6 的麥片、開心果、腰果、雞肉、瘦豬肉等食物，減緩惡化。

### 2) 蘿蔔硫素 護軟骨

花椰菜、高麗菜、青江菜等食物，含有豐富蘿蔔硫素，蘿蔔硫素可延緩軟骨被破壞的速度，不過生食過多易造成大脖子症狀，建議煮熟再吃，但煮 3~5 分鐘即可、避免油炸，以免蘿蔔硫素流失。

### 3) 補充葉酸 增握力

每天攝取 6400 微克的葉酸以及 20 微克的維生素 B12 補充劑，能夠增加部分退化性關節炎患者的握力，因此建議可以多吃葉酸含量高的食物如毛豆、香菜、菠菜等，與蜆、蛤蜊以及小魚乾等有維生素 B12 的食物。

### 4) Omega-3 抗發炎

退化性關節炎患者平時可以多加攝取 Omega-3 脂肪酸抗發炎，富含 Omega-3 脂肪酸的食物，如鯖魚、秋刀魚以及鮭魚等深海魚，建議每周至少要攝取 2 次，藉以補充 Omega-3。

資料來源：<https://tw.appledaily.com/forum/daily/20150805/36704448>



## 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年5月17、24及31日(逢星期四) 上午8:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名(每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
飲食防痛知多D講座	2018年5月8日(星期二) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由營養師向參加者講解如何在日常生活飲食中預防疼痛問題	魏漢輝先生
耆趣天地大派對(十元活動)	2018年5月15日(星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生
耆趣人生大派對(十元活動)	2018年5月28日(星期一) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘