

骨骼保健

BONE & JOINT
health system



每日強壯骨骼方程式

- 為不同年齡人士支持健康及強壯骨骼
- 促進鈣及鎂的吸收
- 促進膠原蛋白生成
- 有助增加骨質密度，強化骨骼

活絡鈣鎂營養粉 Bone Fortify

關注骨骼健康.....香港中文大學研究顯示，香港現時有40萬人患上了骨質疏鬆症，患者比例是亞洲之冠。其中女性比男性多，女性患者逾30萬，男性則達10萬，人數更有上升及年輕化的趨勢。同時，本港人口急劇老化，加上都市生活缺少運動和鈣質吸收，香港大學瑪麗醫院骨質疏鬆中心估計，到2031年患有骨質疏鬆的人數，將大幅增至74萬名婦女及25萬名男士，情況令人關注。

強壯骨骼方程式.....骨骼中聚集了人體99%的鈣質。無可否認鈣質是維持骨骼健康的重要營養素，但並不是唯一的營養素。我們追求強壯的骨骼，需要靠多方面的配合，而活絡鈣鎂營養粉集齊了維持骨骼健康所需的營養素，是您每日強壯骨骼的方程式。

檸檬酸鈣 - 是最具生物利用性的鈣形式。充分補充鈣和維他命D有助保持骨質密度，預防骨質流失。鈣佔人體體重約1.5%，是人體需求量最高的礦物質。鈣是**構成骨骼及牙齒的主要成份**，而當身體長期缺乏鈣質，便會容易造成骨質疏鬆。從日常飲食中攝取足夠的鈣質能確保骨質的硬度及密度，以支撐身體及預防骨骼退化等問題。

抗壞血酸鈣 - 不僅能增加骨質密度，更能促進膠原蛋白的製造。消化系統分解抗壞血酸鈣時，會將鈣分離，並將抗壞血酸離子轉化為抗壞血酸(維他命C)。維他命C**有助身體吸收鈣**。

檸檬酸鎂 - 鎂是一種正常骨骼結構必需的化合物。鎂能幫助數百種細胞的協同反應，包括鈣在身體的輸送。鎂佔骨質的0.5-1%，是骨質結構的關鍵，**能鞏固骨骼中的非晶質磷酸鈣，同時透過酵素作用輔助鈣質的吸收**。

維他命K2 - 維他命K2有助增加骨質密度，並支撐強壯骨骼。維他命K2亦可**幫助鈣從血液進入骨骼結構**，透過激活兩種鈣結合蛋白 - 骨鈣素和基質GLA蛋白，促進鈣的輸送，從而有**助骨骼形成**。

維他命D3 - 維他命D可增強人體的鈣和鎂吸收。很多研究均顯示補充鈣和維他命D對不同人士的骨骼健康和強度都有正面功用。維他命D是**腸道及腎臟吸收鈣質的鑰匙**，如身體缺乏維他命D，就會引致鈣質吸收不足，令骨質流失加快及骨質密度減少。因此，在攝取鈣質的同時補充維他命D，才能有效釋出鈣質並刺激腸道吸收。



人體中的鈣有99%是用來構成骨骼及牙齒，而餘下的1%則分散於血液及全身的軟組織中，用以控制神經感應、協調肌肉收縮及幫助血液凝固等。如果鈣質吸收大於流失，多餘的鈣質會被儲存於骨骼中；相反，流失的比吸收多，身體便會從骨骼中提取鈣，以補充不足。

研究摘要

骨質疏鬆症是一種非常普遍的慢性骨骼疾病，在長者中為最常見。骨骼和皮膚、頭髮一樣有新陳代謝的週期，1年之間約有20-30%的新骨骼生長出來，而人體骨骼的長度及粗度會在20歲左右定形。骨質的密度會在35歲時處於最高峰，之後便會以每年約0.5-1%的速度開始流失。當骨骼的新陳代謝不能彌補骨質的流失時，骨便會變得脆弱，嚴重更會引致骨骼變形和骨折。骨質疏鬆症本身沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。而常見骨折處有腕骨、手腕和脊椎，其中尤以腕骨骨折的後果最為嚴重，有一半的病人會因腕骨骨折而導致行動不便，一旦骨折而被迫長時間臥床，隨時會因心肺功能較差而引起併發症，死亡率高達一成！而導致骨質疏鬆的原因，超過七成是與遺傳有關，其餘三成為環境因素，當中以體重過輕、吸煙、飲酒、鈣質攝取不足、缺乏運動及患抑鬱症等為主。婦女由於在大概50歲更年期後，雌激素下降而引致骨骼的鈣質加快流失，故患骨質疏鬆的機會比較高。

食物的鈣質含量

食品	含鈣量約數
1 平湯匙黃豆	50毫克
2 條連骨沙甸魚	100毫克
1 湯匙蝦米	100毫克
2 兩連骨白飯魚	120毫克
1 杯雪糕(240毫升)	280毫克
1 磚豆腐	300毫克
1 碗椰菜或芥蘭	300毫克
1 杯牛奶(240毫升)	300毫克

註：骨湯或魚骨湯內的鈣質不易溶解，不宜作為鈣質攝取的飲食來源。

常見問題

- 問** 活絡鈣鎂營養粉適合甚麼年齡人士飲用？
- 答** 活絡鈣鎂營養粉適合任何年齡及性別飲用。它能夠為身體補充維持骨骼健康的營養，有助強壯骨骼及牙齒。對於發育中的兒童，若配合適量運動及均衡飲食，更有助骨骼的發展，快高長大。
- 問** 懷孕期的婦女適合飲用活絡鈣鎂營養粉嗎？
- 答** 適合。懷孕中的女性會透過胎盤為胎兒補給鈣質。若母親的鈣質吸收量不足，胎兒便會從母親的骨骼及牙齒中攝取所需，以滿足需要。活絡鈣鎂營養粉就能在這個時候為母親補足。
- 問** 除了強壯骨骼牙齒以外，活絡鈣鎂營養粉還有其他功效嗎？
- 答** 活絡鈣鎂營養粉內的鈣、鎂元素，有效舒緩神經、頭痛、壓力與疲勞，用於安穩情緒及改善睡眠問題同樣有效。
- 問** 活絡鈣鎂營養粉可與Unicity的活絡寶同時食用嗎？
- 答** 可以，建議同時食用並配合適量運動，有助改善及加強骨關節健康。

營養資料

每瓶份量：210克 (約60大匙)
每次份量：3.5克 (半勺)

每份量提供	
能量	6 千卡
蛋白質	0 克
總脂肪	0 克
飽和脂肪	0 克
反式脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
總碳水化合物	1.5 克
糖	1.5 克
膳食纖維	0 克
鈉	0 毫克
維他命D3	1000 國際單位
鈣	150 毫克
鎂	150 毫克
維他命C	30 毫克

成份：

鈣(檸檬酸鈣)、鎂(檸檬酸鎂)、微量元素、抗壞血酸鈣、維生素D3(膽鈣化醇)、維生素K2 MK-7、硼(硼檸檬酸)、果糖、檸檬酸(酸度調節劑)、藍莓巴西莓調味、雲呢拿調味、葡萄皮萃取(色素)、甜菊糖(甜味劑)

建議食用方法：

將半勺與120毫升清水或果汁調勻飲用。