

改變我的飲食的能對我的關節炎有所幫助嗎？

是的。罹患關節炎的確讓人們比較不容易維持一個合適多樣的飲食習慣，特別是當疼痛、疲勞或情緒低落時導致食慾的降低，或是關節疼痛或失去身體機動性時導致您避免烹飪那些做起來比較麻煩的菜。

正確的飲食的確能夠對某些患有關節炎人士的病情帶來幫助。如果您體重過重並患有關節炎的話，您能夠幫助自己最重要的方式之一便是改變您的食物攝取量和食物類型。另外很重要的一件事即是考慮是否您的正規飲食給您帶來了所有的基本營養素，包括例如鈣和鐵的礦物質。如果沒有的話，您的總體健康狀況將會受害，而這可能也會對您的關節炎帶來負面的影響。

與任何治療方式相同，在開始一個新方式之前，請向您的普通科醫生(GP)或專科醫生諮詢。

ARTHRITIS
NEW ZEALAND
ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE
KAIPONAPONA AOTEAROA
Te whakapiki i te kounga ora

www.arthritis.org.nz



Artwork
produced
in 2007.

Provided as a service to our customers
dispensaryfirst
medicine plus advice

ARTHRITIS
NEW ZEALAND
追求更美好的生活品質

KAIPONAPONA AOTEAROA
Te whakapiki i te kounga ora

飲食健康



www.arthritis.org.nz
Mandarin Translation

何為健康的飲食？

均衡的飲食是擁有良好健康的關鍵。請儘量減低您食用和飲用的脂肪、鹽份和糖份。

大部份紐西蘭人沒有攝取足量的整粒穀物、水果和蔬菜。良好的飲食應該包含從下列四種食物類別中分別加以選擇：

- 蔬菜和水果
- 含整粒穀物的麵包以及穀類食品
- 牛奶和乳製品
- 瘦肉、家禽類和魚肉



世界健康組織 (World Health Organisation) 建議每人每天應攝取至少五份的水果和蔬菜。這可確保我們的身體吸收足可維持健康的維生素、礦物質和抗氧化劑。抗氧化劑能夠通過掃除一些體內會引起發炎的化學物質，從而幫助保護我們的關節並減少其發炎機會。

食用水果時請選用色澤鮮豔的，因為色澤鮮豔的水果通常含有豐富的抗氧化劑。這些水果包含蘋果、柳橙、藍莓、菠菜、番茄、酪梨、甜菜根和綠花椰菜。記得除了含整粒穀物的麵包、穀類食品、義大利麵食和米飯，水果和蔬菜中也含有許多纖維質。



健康飲食，減輕體重

坊間有許多瘦身療法和所謂的神奇飲食。不幸的是關節炎沒有仙丹妙藥。速成減肥的方式或是一時間的流行減肥法通常是不講究均衡的，因此我們不建議採用。大多數人發現當他們恢復正常飲食時，體重又有回升現象。唯一能夠持之永遠的一個減肥方式即是對自己的飲食或所從事的運動作出永久性的改變。



如果我現在正在服用藥物的話，注意飲食會有幫助嗎？

會的。縱使您現在正在服用關節炎的強效藥物，良好的飲食仍然會有所幫助。事實上，如果您正在服藥，您有更多的理由食用健康飲食，因為這可以幫助身體保護不受一些藥物副作用的影響。例如，服用類固醇會引起骨質疏鬆症，特別是長期接受此項治療時。若您的飲食中大量攝取鈣質的話，便可降低罹患此病的風險。

有沒有任何飲食或營養補給品理應對關節炎有所幫助，但事實並非如此？

有些人認為不吃“酸性水果”，諸如柳橙、檸檬和葡萄柚，對關節炎病情會有所幫助。另外有些人相信所謂的“茄科”類蔬菜對關節炎患者有害。此植物科別相當大，包含馬鈴薯、番茄、辣椒（甜椒類和辣椒類）以及茄子。科學上沒有證據顯示不吃這些蔬菜或水果，對關節炎會有所幫助。排除這些類別的飲食反而會帶來沒有預料到的壞處，因為會降低從飲食中可攝取到的抗氧化劑份量。

有關我的飲食應記取的有那幾項要點？

紐西蘭關節炎協會和其它組織正在持續支持一些研究活動，找出您的飲食和您的關節炎之間的關聯。基於目前可得的證據，我們建議：

- 如果您的體重超重時，請儘量改變飲食習慣，並可能的話增加運動量來減輕體重，而不是用速成減肥的方式。
- 減少糖份和脂肪的攝取量，特別是飽和脂肪。
- 增加水果和蔬菜的攝取量，特別是色澤鮮豔的類別。
- 大量攝取含有高量鈣質和鐵質的食物。
- 嘗試一週兩次以高脂魚取代肉類（除非您有痛風便不合適）。

罹患關節炎的人士面對的是長期的病情，並且症狀難以預期。如果您認為在飲食上作出重大改變是有必要的話，請先和您的醫生或營養師討論您的這種意願，以確保您仍然能獲取平衡的飲食來維持良好的健康。

www.arthritis.org.nz

