

多喝綠茶能防骨質流失

文／健康檢查中心 健康管理師 林佳穎

在美國，50歲以上人口約55%患有骨質疏鬆症。骨質疏鬆的特徵是低骨質密度與骨組織結構退化，而骨折是骨質疏鬆症最嚴重的後果，會導致日常活動減少，降低生活品質，並增加死亡率。

過去的流行病學研究發現，和年齡有關的骨質流失，其預防與茶葉攝取有相當的關聯，但不同形式的茶，如綠茶、紅茶、烏龍茶等的實驗結果有所不同。國際期刊「Pharmacol Res」今年3月刊登了一篇研究，旨在探討綠茶中的提煉物質—綠茶多酚與骨骼健康的關係。

此一研究利用老鼠身上的骨骼來研究骨質保護作用。實驗的老鼠包含摘除卵巢後的雌鼠與雄性成年老鼠，方式為每日給予老鼠濃度0.1%或0.5%的綠茶多酚，來模擬每日攝取1杯綠茶或4杯綠茶的人類，每一杯的容量設定為120c.c。持續16週後再以骨質含量與骨質密度來評估骨骼狀況。

研究結果發現

1. 綠茶多酚能有效防止股骨與脛骨的骨質流失，尤其在股骨此質量較高的骨骼，影響更為顯著。
2. 補充綠茶多酚能使骨形成率增加，讓鈣質與礦物質留在骨骼裡增進骨質密度，骨骼厚度與體積更顯強壯。
3. 綠茶多酚能減少因雌激素缺乏造成的股骨骨質疏鬆。

綠茶可明顯改善老鼠的骨質，因此喝綠茶或攝取綠茶中的綠茶多酚，或許可以降低老年婦女與男性的骨質流失，進而減少骨質疏鬆所導致的骨折。



健康管理師的叮嚀

人們要預防骨質疏鬆或是已經骨質疏鬆者，應向醫師諮詢，並透過檢查了解骨質的狀況。很多人會把關節痛與骨質疏鬆混為一談，或是在沒有專業諮詢下，自行服用一些葡萄糖胺保健食品和鈣片當成治療，而忽略骨質疏鬆的早期防治。臨床上，很多人是在跌斷骨頭之後，才知道骨質疏鬆的嚴重性。

光是補充鈣質等營養素並不能停止骨質流失，應當配合規律的運動、適當曬太陽、食用經研究證實能減緩骨質流失的食品或藥物，才能保護骨質，留住骨質。

有的人以為骨質疏鬆是無法改善的，其實不然，只要儀器（DEXA）檢查確定已達到

骨質疏鬆的程度，就應詢問醫師是否需要使用藥物來抑制骨質流失並提升骨質密度。

長期循序漸進的運動，不僅可減緩骨量的流失，也可明顯提高骨鹽含量，運動還能促進骨細胞的活性。有研究發現，60歲以上的長者每天進行適當的運動，可使骨齡年輕20年。除了藉由研究已經證實有利的食品如飲用綠茶外，慢跑等持之以恆的運動，也是不錯的預防選擇。☉

資料來源：

Shen C-L, et al. Green tea and bone health: Evidence from laboratory studies. *Pharmacol Res* (2011), doi:10.1016/j.phrs.2011.03.012

