

紐西蘭青邊貽貝

**Green-Lipped
Mussel Extract**



青邊貽貝(Green Lipped Mussel) 是甚麼?

青邊貽貝(也稱翡翠小管或淡菜)主要生長在紐西蘭南島北端，純淨無汙染且溫度穩定的海域。是居住在近海的紐西蘭原住民—毛利人的傳統主要糧食。從1970年代開始科學家發現這群居住在近海的毛利人終其一生都鮮少有關節的問題，即使到了老年仍能夠行動自如。但是居住在內陸的的毛利人關節炎比例則和其他人種差不多。這個現象已發了科學家的好奇。經過墨爾本皇家科技大學的研究發現，青邊貽貝含有豐富的黏多醣(Glycosaminoglycans)，獨特的蛋白質精華、維生素與礦物質。長期食用青邊貽貝可以補充軟骨組織所需的營養，有效預防關節炎的發生。青邊貽貝 (Green Lipped Mussel)是一個100%純天然的保健食品，可以長期服用不會造成身體的負擔。

青邊貽貝與關節炎

退化性關節炎是最普遍的關節疾病。關節炎來自關節軟骨組織因過使用造成磨損，導致緩衝的功能的降低。嚴重時骨骼間會互相磨擦出骨碎片，使關節腫痛發炎。黏多醣是軟骨組織中不可或缺的重要元素，由葡萄糖胺所組成，是軟骨細胞最重要的成分之一。人類與動物都可以自行合成葡萄糖胺，但隨著身體老化，細胞再生的進度趕不上人體所需。此時就會造成人體內缺乏修補軟骨和關節液的基本元素。導致關節僵硬及疼痛。青邊貽貝粉末內和有大量的黏多醣和含有豐富的營養素，可促進關節的健康並降低發炎，改善關節靈活度和減低發炎疼痛。

青邊貽貝的營養成分

青邊貽貝豐富的營養成分，是目前市售的關節炎補充品所沒有的。青邊貽貝含有關節修復所需的黏多醣 (GAG)。另外還擁有蛋白質氨基酸，維生素A,D3, E, B12和不飽和脂肪酸EPA/DHA，可提供人體多元化的營養。這個品種特有的不飽和脂肪酸結構經實驗證明可幫助紓緩關節炎症狀。長期使用傳統治療關節炎藥物經常會導致腸胃道的傷害，甚至造成胃潰瘍等等的副作用。青邊貽貝是100%純天然的產品，適合長期服用不會造成腸胃道的負擔。

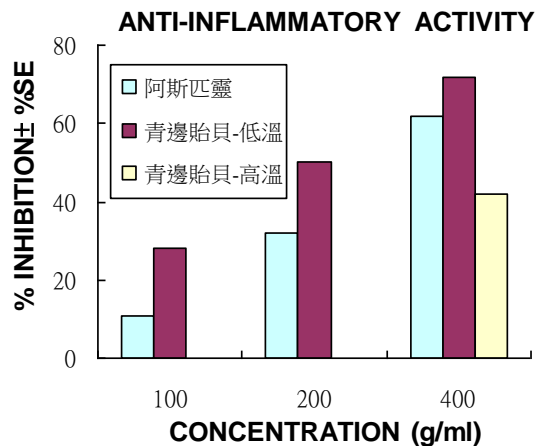
紐西蘭青邊貽貝	市售葡萄糖胺劑
大量的黏多醣(軟骨組織的成分之一)	無
豐富的天然葡萄糖胺(關節液的成分)	葡萄糖胺鹽酸鹽或是葡萄糖胺硫酸鹽
維生素(維生素A, D3, E, B12)	無
不飽和脂肪酸 (EPA/DHA)	無
蛋白質氨基酸	無

從1970年代開始青邊貽貝已被普遍的使用在舒緩關節炎症狀上。許多研究探討青邊貽貝成分和效用，並證實持續服用青邊貽貝有助於舒緩關節發炎及疼痛。

● 青邊貽貝的抗發炎功能

最新研究發現，青邊貽貝比起阿斯匹靈更能有效抑制超氧化物並抑制發炎。研究更發現傳統萃取技術中的加熱過程會導致青邊貽貝特有的抗發炎效用降低。來自紐西蘭的Aroma NZ公司研發最新技術，選用來自紐西蘭的頂級的青邊貽貝加上創新的科技，萃取過程中**全程使用低溫**，完整保存青邊貽貝的活性。從右邊的比較圖可以看出低溫處理的青邊貽貝在同樣濃度的活化嗜中性白血球中，抑制超氧化物是優於高溫處理的青邊貽貝及阿斯匹靈的。

數據由紐西蘭Trinity Bioactives Ltd實驗室提供



● 青邊貽貝v.s葡萄糖胺

澳洲昆士蘭大學醫學研究中心所主導的臨床醫學研究比較了青邊貽貝和葡萄糖胺對關節炎的功效。在一項為期12週的實驗中，病患每天分別服用 3000 毫克的葡萄糖胺或是青邊貽貝粉末。研究過程使用WOMAC(紀錄疼痛、僵硬度和關節靈活度)和Lequesnce(紀錄疼痛和每日可行走距離)指數追蹤21位病患的關節炎變化。研究發現：

- 青邊貽貝比葡萄糖胺更能有效改善關節炎症狀。
- 服用青邊貽貝病患的WOMAC和Lequesnce指數都有較高幅度的減少
 - ✓ 僵硬程度降低
 - ✓ 疼痛指數減少59%
 - ✓ 每日可行走距離增加
- 疼痛的減少讓病患在期間減少了止痛藥的攝取。
- 止痛藥攝取的減少進而舒緩了因長期服用止痛藥引起的腸胃不適。服用葡萄糖胺的病患則沒有這樣的結果。

