



GAMBAR HIASAN

**BERKHASIAH:** Sayur segar membantu meningkatkan kesihatan badan.

# Glukosamin cegah osteoarthritis

B-11 11/01/2007 MS 9

**B**AGI golongan berusia, rasa kejang ketika bangun dari katil pada waktu pagi atau selepas duduk terlalu lama adalah antara rungutan yang paling biasa didengar. Tidak terkecuali juga yang menceritakan mereka mengalami rasa sakit pada lutut, sama ada sekali-sekala atau ada kalanya berterusan.

Bagi keadaan yang lebih serius, bengkak pada sendi mungkin dialami, sama ada berlaku pada satu sendi atau membabitkan banyak sendi. Pada permulaannya, osteoarthritis tidak begitu ketara, tetapi ia akan menjadi serius tanpa rawatan yang sepatutnya. Gejala yang dialami mungkin berbeza antara seorang individu dengan individu yang lain.

Rungutan seperti ini sebenarnya bukan sekadar ungkapan, tetapi lebih daripada itu kerana ia boleh menjejaskan kehidupan seharian mereka. Akibat masalah yang dihadapi, ia membataskan aktiviti, pekerjaan dan tanggungjawab mereka sama ada untuk menguruskan diri sendiri atau tanggungjawab terhadap keluarga.

Gejala yang disebutkan di atas merujuk kepada masalah yang dikenali sebagai osteoarthritis atau dikenali sebagai masalah lusuh dan haus pada rawan sendi. Walaupun ia boleh menjejaskan mana-mana sendi, sendi yang paling biasa terjejas adalah tangan, lutut, pinggul dan spina.

Masalah ini diburukkan lagi sekiranya seseorang itu mengalami masalah berat badan berlebihan, yang mana ia akan memberi bebanan lebih kepada sendi yang menandatangani masalah ketidakselesaan dan kesakitan berbanding dengan mereka

yang mempunyai berat badan normal.

Walaupun punca sebenar masalah ini tidak dapat dipastikan, ia sering dikaitkan dengan gabungan beberapa faktor, seperti penuaan, kecederaan sendi, berat badan berlebihan dan tekanan ke atas sendi akibat sesetengah aktiviti sukan atau pekerjaan.

Kini ramai pakar perubatan berpendapat glukosamin sebagai penyembuh arthritis, terutama selepas beberapa kajian dibuat ke atas keupayaan glukosamin sulfat dalam memperbaiki gejala (kesakitan dan fungsi) dan melambatkan perkembangan osteoarthritis.

Bukti menunjukkan pengambilan glukosamin sulfat sebanyak 1500mg setiap hari boleh mengurangkan gejala simptom arthritis, terutama pada bahagian anggota bawah badan. Ada yang memperoleh kesan positif selepas dua minggu pengambilannya.

Walaupun glukosamin boleh diperoleh daripada sesetengah makanan seperti daripada kulit udang, ketam atau tiram, jumlah kandungannya adalah sukar untuk ditentukan. Kajian menunjukkan glukosamin sulfat adalah yang terbaik kerana ia sedia digunakan dan mudah diserap oleh badan.

## Perubahan gaya hidup dan pemakanan

BAGI mereka yang mengalami masalah osteoarthritis, mereka seharusnya menjaga pemakanan harian. Makanan yang berk kalori tinggi sebaiknya dielakkan pengambilannya, terutama bagi mereka yang mempunyai masalah berat badan

berlebihan. Sebaliknya, tingkatkan pengambilan sayur-sayuran segar kerana selain rendah kalori berbanding daging, nasi dan mi, ia turut membekalkan pelbagai vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh.

Sebagai alternatif, anda boleh memilih sandwic yang menggunakan gandum bijirin penuh yang dicampurkan dengan tuna atau sardin yang mengandungi asid lemak perlu omega-3. Pilihlah pemakanan yang sihat dengan memilih sayur-sayuran segar seperti lobak merah, tomato ceri, saderi, timun dan sebagainya untuk dimakan bagi menggantikan makanan ringan yang tidak berkhasiat.

Untuk meredakan kesakitan dan keradangan, pengambilan gabungan beberapa jenis herba seperti halia, saderi, sarsaparila dan cili benggala juga baik untuk digabungkan dengan glukosamin. Ini kerana herba ini membantu melegakan kesakitan dan keradangan akibat arthritis.

Kajian menunjukkan senaman yang bersesuaian dapat membantu penghidap arthritis. Ini kerana senaman dapat meningkatkan kebolehlenturan sendi, memperbaiki pengaliran darah yang penting dalam membantu membekalkan nutrien untuk pembaikan bahagian yang terjejas dan membantu kesihatan secara umum. Senaman ringan seperti aktiviti regangan dan pemanasan badan setiap hari mungkin boleh membantu.

Untuk mendapatkan buku kecil mengenai cara menangani osteoarthritis yang bertajuk "Tulang yang Sihat dengan Bantuan Semula Jadi" secara percuma, sila hubungi Penasihat Kesihatan Pelanggan BIO-LIFE di talian 03-77287407 (Isnin hingga Jumaat) atau e-mel health@biolife.com.my. Edisi adalah terhad.