

關節發出聲音是退化的表現？

解答／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

關節發出聲響有可能是退化的表徵，但並非絕對。造成關節發出聲響的可能因素有三：

1. 因關節異位或位置不良，韌帶鬆弛或關節軟骨磨損、退化等，會在關節活動時發出聲音，的確與退化有關。
2. 脊椎關節、膝關節和踝關節等，可能因緊繃的肌腱在關節活動時，有移位的現象或是與關節骨頭突出處產生磨擦而發出聲音，未來可能發展成退化現象。
3. 正常關節剛動時，因肌腱的拉力，對關節腔形成一個負壓，此負壓使關節囊凹陷，而溶於滑液中的氣體氧化成氣泡，當動作快完成時，氣泡受壓縮，即像開香檳似的「叭」一聲，凹陷的關節囊彈回去，常見如用手指扳指節所發出的聲響，與退化無關。

蘆筍的葉酸含量高，一定要多吃？

解答／聯安預防醫學機構 營養師 洪雅容

每 100 公克（約 6-7 根）的蘆筍含有高達 85~120 mg 的葉酸，另外亦含有維生素 C、β-胡蘿蔔素、膳食纖維、鉀、硒、磷、鋅等微量元素，為抗氧化防癌之食物，美國癌症學會將蘆筍列為抗癌食物第 16 名。對於準備懷孕或已懷孕之婦女，多吃葉酸含量高的蘆筍，可防止生出神經缺陷的嬰兒，另外，還有保護心血管之功能，故一般健康的民眾可以多攝取。不過蘆筍普林含量也很高，故痛風和尿酸過高的人不宜多吃，應詢問專業醫師或營養師後再食用。