

俗话说“人老腿先老”，上了年纪后，家里父母老人的腿脚就开始变得不利索了，尤其是膝关节，总感觉发不了力，走路时没一会儿就觉得膝关节疼，上下楼梯时更疼。父母身体健康是每个子女的心愿。最近几年，很多人都会给家里的父母老人买一些促进关节健康的保健食品来吃，近两年风头最盛的要数氨糖了。

也有朋友会有疑问，自己在网上看到一种说法：氨糖里的 MSM 是禁用成分不能吃，甚至还有说它会导致肝脏负担大，损伤胃黏膜，引起恶心呕吐等问题。

这个说法有依据吗？氨糖里的 MSM 到底是什么？是否安全？还能买氨糖给父母老人吃吗？关节不好到底应该怎么办呢？要不要吃氨糖等关节健康类保健食品呢？

热门保健品氨糖可以 给老人吃吗

MSM是什么？ 研究发现其有抗炎作用

氨糖全称是氨基葡萄糖，是人体中最丰富的单糖之一，在关节软骨中的含量很高。软骨和周围的组织、关节液，可以保护我们的关节，在活动时起到缓冲的效果。一些氨糖类产品中一般还会有 MSM 等其他成分。那么，MSM 到底是什么呢？

MSM 也就是二甲基砷，它还有很多名称，包括甲基磺酰甲烷、磺酰二甲烷等。

有一些研究发现，MSM 有很好的抗炎作用。发炎是许多非健康状况的原因，包括关节炎、过敏等，所以会被用到一些促进关节健康的保健食品中。

氨糖在关节软骨中的含量很高，MSM 有缓解骨关节炎的作用，在预防关节炎、促进关节健康方面有不错的效果，所以，二者经常会一起应用在一些促进关节健康的保健食品中。如果条件允许，可以给家里的父母老人买来吃。

本文作者：
阮光锋（科信食品与健康信息交流中心副主任）

MSM是否安全？ 无需太过担心

大家最关心的是 MSM 是否安全。其实，MSM 并不是什么新奇的东西，它的安全性也不错。

首先，MSM 是一种天然存在的物质，它是地球整个硫循环的一部分，在空气、水里都有它的存在。

其次，很多植物、动物体内也有 MSM。因为它在空气、水源里都有，就会通过循环进入动物、植物体内，比如很多蔬菜、水果、谷物中都有 MSM。正因为如此我们吃的很多蔬菜、肉类等食物中本身就有 MSM。

另外，在我们人体内也会有 MSM。人体皮肤、头发、指甲、骨骼、肌肉和各种器官中都含有 MSM，我们肠道中的微生物群可以通过代谢过程产生 MSM。

2007 年，美国 FDA（食品药品监督管理局）还对 MSM 的食用安全性进行了评估，最终将它列为 GRAS 物质，即“通常认为是安全的”，可以根据生产需要用在各种食品中。GRAS 相关文件中指出，每日摄入 4845.6 毫克都没问题；在谷物棒、能量棒产品中的用量上限是 30 克/公斤。

所以，MSM 的安全性还是可以放心的，说它会导致肝脏负担大、损伤胃黏膜、引起恶心呕吐、腹部不适等说法都是证据不足的，正常吃不用太过担心。

年轻人不用刻意吃 更应控制体重和保持肌肉量

除了买给老年人吃，很多年轻人也会自己吃氨糖，目的是提前做好关节保健。但事实上，腿脚没毛病也没关节疼痛的年轻人，不用刻意买保健食品吃。

平时注意饮食均衡，保证充足营养，注意预防骨质疏松；同时养成自律运动的习惯，并注意控制健康体重，因为体重过重会加重关节的负荷，增加关节炎的风险。年轻人要注意不要长期坐着或躺着不动。关节健康不仅只跟骨骼有关，还跟肌肉有很大关系。肌肉用进废退，腿部力量缺失，会将更多的重量负荷分担给关节部位，并且长期不动会使关节腔内滑液分泌减少，加速膝盖磨损。所以平时还是要养成规律运动的习惯，并且要注意锻炼腿部肌肉。

而且，锻炼时也不要三分钟热情，注意适度。许多人开始运动就拼命地跳绳、跑步，结果造成运动损伤。年轻时不明显，但会随着年龄增长一点点显现出来。

MSM 被禁用？ 这种说法暂时没有依据

实际上，很多国家和地区都是允许 MSM 用在保健食品或膳食补充剂中的，比如美国、欧盟、加拿大、韩国等。欧盟早在 1997 年之前就已经允许 MSM 在膳食补充剂中使用，到今天都快 30 年了。美国是 2007 年将它列为 GRAS 物质的，即“通常认为是安全的”。所以，MSM 在国际上已经有很长时间的的应用历史了。

我国原卫生部 2002 年曾发布一份《保健食品禁用物品名单》，主要包括各种中药材或保护动植物，并没有 MSM。我国原食品药品监督管理局 CFDA 在 2012 年发布过《保健食品中可能非法添加的物质名单》，主要针对各种化学物质，MSM 也并不在其中。

因此，说“MSM 禁用”是没有依据的。

这几类人群 可以吃关节健康类保健食品

1. 平时久坐办公的年轻人。因为肌肉锻炼不足，腿部力量缺失，会将更多的重量负荷分担给关节部位，并且长期不动会使关节腔内滑液分泌减少，加速膝盖磨损。

2. 长期运动量比较大的年轻人。因为运动量大，骨骼、关节的负荷更大，需要注意关节的养护。

3. 确有骨骼、关节不舒服问题的老年人。

老年人要注意，不要把爬山或爬楼梯当成日常锻炼。爬山时膝盖的压力是平地的好几倍，天天爬容易造成膝盖损伤。

保健食品不是药品，不能代替常规医疗和康复手段。如果家里的老人经常关节痛，觉得关节变硬、活动不利索，甚至有肿胀、异物感，一定要及时就医，看看到底是什么原因，并遵医嘱对症治疗。该吃药就吃药，该做康复治疗就做康复治疗。

据《北京青年报》