

4 būdai, kaip kolagenas nuo galvos iki kojų gali pagerinti jūsų sąnarių, kaulų ir raumenų sveikatą



Esant tokiai didelei vitaminų ir papildų pasiūlai, gali būti sunku žinoti, kas iš tikrųjų veikia. Kolagenas - gausiausias baltymas jūsų kūne - yra tai, ką jūsų kūnas natūraliai gamina. Senstant kūno gaminamas kolageno kiekis gali sumažėti. Bet nesijaudinkite, kolageno kiekį organizme galima atkurti vartojant jo papildus.

Kolageno yra odoje, kauluose, kremzlėse, sausgyslėse ir dantyse, jis suteikia jungiamajam audiniui struktūrą visame kūne. Kai kurie žmonės vartoja kolageną kaip papildą, kad oda atrodytų jauna, padedant kolagenui išlaikyti jos struktūrą. Didelis odos elastingumo lygis leidžia jums suraukti antakį, šypsotis ir žiovauti - nesukeliant raukšlių kiekvieną kartą judant. Tai leidžia jūsų odai grįžti į buvusią poziciją (formą), kai nustojate ją tempti ar judinti. Tam reikalingas kolagenas, nes jis palaiko odos ląsteles kartu.

Tyrimai parodė, kad kolageno tabletės ar miltelių papildai pagerina odos elastingumą jau po keturių savaičių, ypač jau brandesnei odai. Taip pat gali padidėti odos drėgmės lygis, dėl kurio oda gali atrodyti sveikesnė ir jaunesnė.

Tačiau kolagenas gali padėti ir daugiau. Žodis kolagenas yra kilęs iš graikų kalbos žodžio „suklijuoti“ nes jis palaiko jūsų ląsteles kartu. Jei jūsų organizme kolageno kiekis sumažės, jūsų oda gali pradėti prarasti savo formą, dėl ko gali atsirasti tokių odos problemų, kaip veido raukšlės, maišeliai po akimis ir laisva kūno oda. Tačiau tas pats gali nutikti ir kalbant apie kūno vidų: žemas kolageno kiekis gali padaryti laisvesnes jūsų kremzles ir sausgysles - tai reiškia, kad jūsų sąnariai gali būti lengviau sužeisti.

Kas yra kolagenas?

Kolagenas yra maisto papildas, pagamintas iš gyvūninių ar žuvinių medžiagų. Jame gausu amino rūgščių, kurios vaidina svarbų vaidmenį formuojantis sąnarių kremzlėms, ir gali turėti priešuždegiminį poveikį. Tyrimai, atlikti norint išsiaiškinti kolageno vaidmenį gydant osteoartritą davė nevienodus rezultatus.

Kolagenas yra gaunamas iš jautienos, kiaulienos ar žuvies kaulų ir odų perdirbant, kad būtų lengviau virškinamas. Kolageno papildų galite įsigyti vaistinėse ir sveiko maisto parduotuvėse bei internete.

Kolageno papildų rūšys

Pasisavinimo požiūriu jūsų kūnas negali pasakyti, ar valgėte hidrolizuotą kolageno papildą, vištienos gabalėlį ar keletą juodųjų pupelių. Visi jie yra baltymų šaltiniai, ir kai jūsų virškinimo sistema suskaidys juos į aminorūgštis, jie niekuo nesiskirs.

Yra trijų tipų kolageno papildai: želatina, hidrolizuotas kolagenas ir nedenatūruotas.

Želatina ir hidrolizuotas kolagenas yra suskaidyti iš didelių baltymų į mažesnes daleles. Kolagenas ilgai verdamas (kaip ir kaulų sultinyje), jis suskaidomas į želatiną. Kolagenas gali būti toliau „iš anksto suardytas“ į pagrindines amino rūgštis ir vadinamas kolageno hidrolizatu, hidrolizuota želatina, kolageno peptidais arba hidrolizuotu kolagenu. Nedenatūruotas kolagenas nėra suskaidomas į

mažesnius baltymus ar aminorūgštis. Nedenatūruotas II tipo kolagenas (UC-II) nėra skirtas jūsų organizmui naudoti kaip kolageno atstatymo priemonė.

Žemiau pateikiamos keturios problemos, galbūt jums dar negirdėtos, kurių sprendimui gali padėti kolageno vartojimas:

1. Palengvinkite su osteoartritu susijusį kelio skausmą

Osteoartritas - labiausiai paplitusi artrito forma, paveikianti maždaug 31 milijoną amerikiečių, kuri suardo sąnarių kremzles. Dėl to kaulai trinasi vienas į kitą, atsiranda skausmas ir patinimas. Kelių artrozė gali būti ypač skausminga ir sekinanti bei ribojanti jūsų galimybes atlikti kasdienę veiklą. Kolagenas gali padėti išlaikyti raumenis ir sausgysles kartu bei netgi padėti atstatyti kremzlę. Savo ruožtu tai gali padėti kovoti su kelio osteoartrito sukeliama simptomais, nesukeliant žymių šalutinių poveikių.

Kaip jis veikia? Kolageno hidrolizato papilduose yra daug amino rūgščių (cheminių junginių grupė), kurios vaidina svarbų vaidmenį susidarant kolagenui. II tipo kolagenas yra vienas iš pagrindinių kremzlės baltymų. Yra teigiama, kad kolageno hidrolizato vartojimas gali numalšinti osteoartrito sukeltus simptomus, stimuliuodamas jūsų kūno sąnarių kolageno gamybą.

Ką apie osteoartrozės ir kolageno naudą sako tyrimai?

1 tyrimas

Pirmojo tyrimo metu 81 dalyvis, sergantis osteoartritu, buvo atsitiktinai parinktas vartoti placebo tabletes arba vieną iš trijų želatinos (kolageno hidrolizės) preparatų. Aktyvaus gydymo grupių dalyviai du mėnesius kasdien buvo gydomi po 10 g kiekvieno želatinos produkto (po 0,5 g kiekvienos tabletės).

Visi trys želatinos preparatai bandymo laikotarpio pabaigoje sumažino skausmą žymiai geriau nei placebo, tačiau radiologinių ar laboratorinių pokyčių jie nesukėlė.

Dažniausias šalutinis poveikis buvo sunkumas skrandyje.

2 tyrimas

Šiame tyrime 250 žmonių, sergančių kelio sąnario artroze, buvo atsitiktinai parinkti, kad šešis mėnesius kasdien gautų po 10 g kolageno hidrolizato arba placebo.

Tie, kurie vartojo kolageną, pranešė, kad skausmas žymiai sumažėjo.

Dažniausiai aprašyti šalutiniai poveikiai buvo:

- migrena
- galvos skausmai
- virškinimo trakto poveikis.

3 tyrimas

Paskutiniame tyrime 52 kelio sąnario osteoartritu sergantiems dalyviams tris mėnesius vieną kartą per dieną buvo skiriama 10 mg bioaktyvaus nedenatūruoto II tipo kolageno arba glukozamino hidroklorido ir chondroitino.

Tyrimo metu nebuvo pastebėta ryškių skirtumų dėl skausmo sumažėjimo ar funkcinio balų, tačiau tam tikrais momentais buvo skirtumų, dėl kurių kolageną vartojanti grupė jautėsi geriau ir galėjo atlikti daugiau judesių, kai funkcija buvo matuojama antrąjį kartą.

Praneštų šalutinių poveikių dalis tarp grupių nesiskyrė.

2. Apatinės nugaros dalies skausmas

Apatinės nugaros dalies skausmas gali apsunkinti daugelio veiksmų atlikimą - mankštą, ilgesnį laiką stovėjimą tiesiai ir net visos nakties miegą. Visose apatinės nugaros dalyse - kauluose, raumenyse ir sausgyslėse - yra kolageno. Tyrimai parodė, kad kolageno vartojimas gali padėti sumažinti nugaros skausmus. Jei organizme neturite pakankamai kolageno, kad išlaikytumėte tas stuburo dalis

nepažeistas, tai gali sukelti skausmą, todėl kolageno kiekio padidinimas per papildais gali padėti išspręsti šią problemą.

3. Užkirskite kelią kaulų retėjimui

Jūsų kaulai daugiausia yra sudaryti iš kolageno, kuris juos išlaiko stiprius ir sveikus. Jei kolageno lygis yra mažas, tai gali sukelti kaulų silpnumą, retėjimą ir riziką sulūžti.

Kolageno vartojimas gali padėti pagerinti kaulų tankį ir išlaikyti kaulų tvirtumą.

4. Padėkite augti raumenų masei

Kolagenas taip pat yra pagrindinė jūsų raumenų audinio dalis. Tiesą sakant, tai yra gausiausias baltymas jūsų kūne. Taigi, jei norite auginti raumenų masę, gali padėti kolageno papildai. Kolagenas taip pat turi gliciną, kuris yra aminorūgštis, esanti kreatine. Žinoma, kad kreatinas suteikia jums papildomos energijos norint atlikti sunkias treniruotes, pavyzdžiui, didelio intensyvumo intervalines treniruotes. Rezultatas? Efektyvesnės treniruotės ir daugiau raumenų masės.

paruošė gyd. Valdas Mulevičius

<https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2018/december/collagen#>

<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/complementary-and-alternative-treatments/types-of-complementary-treatments/collagen/>

<http://blog.arthritis.org/living-with-arthritis/collagen-supplements-helpful-arthritis/>

#kolagenas, #glukozaminas, #kolagenas odai, #kolagenas sąnariams, #kolageno nauda, #kolagenas nauda.