

8 galimos kolageno naudos sveikatai – ir 1 dalykas, kurio padaryti jis negali



Nuo odos ir kaulų iki sveiko žarnyno ir dar daugiau. Štai kaip madingasis papildas gali pagerinti jūsų sveikatą ir gerovę. Kas galėjo pagalvoti, kad kauluose ir odoje esanti medžiaga gali tapti būtinu naudoti papildu? Mes kalbame apie kolageną.

Kolagenas yra baltymas, atliekantis svarbų vaidmenį susidarant ir palaikant daugelį audinių, nuo kaulų ir kremzlių iki odos, plaukų, akių ir virškinimo sistemos.

Kai vartojate kolageno papildus arba valgote maistą, kuriame gausu kolageno, vartojate kolageną, kuris gaunamas iš gyvūno. Kolageno peptidai dažnai parduodami miltelių arba kapsulių pavidalu, taip pat kolageno galima gauti vartojant kaulų sultinį. Jei ketinate investuoti ir įsigyti kolageno papildų, svarbu žinoti apie galimą jų naudą.

1. Papildai padeda pakeisti tai, kas natūraliai prarandama senstant

Kolagenas yra „klijai“, laikantys jūsų kūną kartu. Tyrimai rodo, kad jis sudaro apie trečdalį jūsų kūno baltymų. Jūsų kūnas pradeda gaminti mažiau kolageno, kai jums sukanka trisdešimt ir keturiasdešimt. Į jūsų dietą įtraukti kolageno peptidai gali padėti pakeisti tai, ko jūsų organizmui trūksta senstant, ir palaikyti bendrą jūsų sveikatą.

Taip pat yra žinoma, kad antioksidantai gali padėti odą apsaugoti nuo oksidacinės žalos - vienos iš pagrindinių odos problemų, sukeliančių ankstyvą senėjimą ir hiperpigmentaciją, priešasčių. Oksidacinė žala natūraliai atsiranda senstant, tačiau taip pat atsiranda dėl oro taršos ir kitų toksinų poveikio aplinkoje bei per didelio saulės poveikio odai. Kolageno peptidai ir antioksidantai, veikdami kartu turi stiprų poveikį, kovojant su odos senėjimu.

2. Kolagenas yra lengvai virškinamas baltymų šaltinis

Jūsų kūnas sunkiai virškina baltymus iš tokių šaltinių kaip vištiena ar jautiena, ir kai kurie žmonės gali pastebėti, kad jie susiduria su tokio maisto sukeliama virškinimo simptomais, tokiais kaip raugėjimas ar skrandžio skausmas po valgio. Kolageno papildai yra hidrolizuojami, o tai reiškia, kad kolagenas yra suskaidomas, o tai padeda jūsų organizmui lengviau virškinti. Kolageno papildai gali būti patogesnis būdas gauti baltymų į savo mitybą. Hidrolizacijos procesas taip pat leidžia kolageno peptidams ištirpti vandenyje, todėl juos palyginti paprasta naudoti kasdieniuose maisto produktuose (pvz., Vandenyje ar kokteiliuose).

3. Kolagenas padeda išlyginti raukšles ir padidinti odos elastingumą

Nauda odai ir jos sveikatai yra labiausiai ištirta kolageno vartojimo nauda. 2019 m. Sausio mėn. Apžvalgoje „Journal of Drugs in Dermatology“ mokslininkai išanalizavo 11 atsitiktinių imčių, placebo metodu kontroliuojamus tyrimus, kuriuose dalyvavo daugiau nei 800 pacientų, kurie per parą vartojo iki 10 gramų (g) kolageno, siekdami pagerinti odos sveikatą. Kokie rezultatai? Buvo įrodyta, kad papildai pagerina odos elastingumą, padeda geriau išlaikyti drėgmę ir pagerina kolageno skaidulų tankį odoje. Dešimt gramų per dieną yra mažas samtelis - ir tai gali būti nedidelis žingsnis išsaugant

jaunatvišką išvaizdą.

4. Kolagenas gali padėti sumažinti sąnarių skausmus

Dėl sąnarių skausmo gali būti sunku mankštintis, o tai gali išvesti jus iš kelio savo tikslų link. Kolageno papildų vartojimas gali padėti jums grįžti į savo kelią. Yra keletas įrodymų, kad kolagenas gali būti naudingas palaikant jungiamuosius audinius ir malšinant sąnarių skausmus po fizinio krūvio. Pavyzdžiui, vienas tyrimas, paskelbtas 2017 m. sausio mėn. Žurnale „Applied Physiology, Nutrition and Metabolism“, parodė, kad sportininkams, sergantiems kelio skausmu, kurie 12 savaičių kasdien vartojo po 5 g kolageno peptidų, fizinio krūvio metu mažiau skaudėjo sąnarius, lyginant su placebo grupe. Geriamasis kolagenas gali padėti atkurti kremzlę ir turėti priešuždegiminį poveikį.

5. Geriamieji papildai gali palaikyti žarnyno sveikatą

Esant uždegiminėms virškinimo ligoms, tokioms kaip dirgliosios žarnos liga (DŽL), egzistuoja „žarnyno gijimo“ teorija susijusi su kolageno vartojimu. Kai kurie tyrimai rodo, kad šiomis ligomis sergantiems pacientams sumažėja kolageno kiekis. Vartodami kolageną, padedate kompensuoti jo trūkumą.

Tyrimas, paskelbtas 2017 m. Gegužės mėn. Žurnale „Alimental Pharmacology and Therapeutics“, parodė, kad tarp DŽL sergančių pacientų buvo pusiausvyros sutrikimas tarp kolageno skaidulų susidarymo ir skaidymo, ir tai buvo susiję su esančiu uždegimu. Ankstesni tyrimai taip pat rodo, kad DŽL sergantiems pacientams sumažėjo 4 tipo kolageno kiekis serume. Kolagenas yra jungiamojo audinio dalis, sudarantis jūsų gaubtinę žarną ir virškinamąjį traktą, todėl padidinus kolageno kiekį organizme, jūsų kūnui gali būti padedama sveikti. Tai yra nauja idėja, tačiau gali būti viena iš naudų, išbandant kolageno papildus ar su vartojamu maistu stengiantis suvartoti didesnę kolageno kiekį.

6. Kolagenas gali būti naudingas jūsų širdies sveikatai

Kolageno įmaišymas į kavą taip pat gali būti naudingas jūsų širdžiai. Nedidelis nekontroliuojamas atviras tyrimas, paskelbtas žurnale „Aterosklerozė ir trombozė“ 2017 m. gegužės mėn., Apžvelgė 32 dalyvius, kurie du kartus per dieną vartojo kolageno tripeptidą. Po šešių mėnesių aterosklerozės (sankaupos arterijos sienelėse) žymekliai, įskaitant cholesterolio ir arterijos standumo rodiklius, pagerėjo. Kai aterosklerozė veikia arterijas, kurios veda link jūsų širdies, atsiranda vadinama vainikinių arterijų liga, kuri yra mirtiniausia širdies ligos forma. Tyrėjai mano, kad kolagenas gali padėti sutvirtinti kraujagyslių sieneles, o tai sumažintų riziką susirgti širdies arterijų liga.

7. Peptidai gali padėti išlaikyti kaulus sveikus

Pasak Nacionalinio osteoporozės fondo, kaulų mineralų tankis mažėja senstant, ypač moterims po menopauzės. Randomizuoto, placebo kontroliuojamo, dvigubai aklo tyrimo metu, kuriame dalyvavo 102 moterys po menopauzės, dalyviai, vienerius metus vartoję kolageno peptidus, padidino kaulų mineralinį tankį, palyginti su kontroline grupe. Tyrėjai teigė, kad taip atsitiko todėl, kad kolagenas stimuliuo kaulų formavimąsi, tuo pačiu sulėtindamas kaulų nykimą, rašoma žurnalo „Nutrients“ straipsnyje 2018 m. sausio mėn.

8. Kolagenas gali būti naudingas sergant sąnarių ligomis

Pagal 2019 m. lapkričio mėn. paskelbtą straipsnį „Molecules“ leidinyje yra įvairių tipų kolagenas. 1 tipas (randamas jautienoje) yra naudingas, kai kalbama apie jūsų odą, o 2 tipas (randamas vištienoje) yra potencialiai naudingesnis, kai kalbama apie artritinių sąnarių skausmą. Sąnariai susideda iš kremzlės, kurią daugiausia sudaro kolagenas. Tyrimas, paskelbtas 2016 m. birželio mėn. „Eurasian Journal of Medicine“, parodė, kad pacientai, sergantys kelio sąnario artroze ir vartoję acetaminofeną kartu su 2 tipo kolagenu, sumažino sąnarių skausmą vaikščiojant ir jų gyvenimo kokybė buvo geresnė nei tų, kurie vartojo tik vaistus. Kadangi tyrimai buvo gana skirtingi, todėl mokslininkai nepriėjo bendros išvados. Geriausia yra įsigyti kolageno papildą, kuriame yra įvairių gyvūninio kolageno šaltinių, kad gautumėte kuo daugiau naudos.

9. Kolagenas nepadės numesti svorio

Norint sveikai maitintis svarbu valgyti pakankamai baltymų. Taigi kolagenas reikalingas norint padėti jūsų kūnui auginti raumenis - liesą audinį, kuris yra metaboliškai aktyvesnis nei riebalai (tai reiškia, kad

tai skatina greitesnį metabolizmą). Tačiau turėtumėte įvertinti kolageno galimybes realiai: tai negali būti vienintelis jūsų dietos ir gyvenimo būdo įpročių pakeitimas. Kolageno miltelių pridėjimas į dietą, kurioje yra daug cukraus ir rafinuotų angliavandenių bei kalorijų perteklius, nepadės numesti svorio.

Apskritai, papildai, teigiantys, kad gali pagreitinti jūsų medžiagų apykaitą, vilioja, tačiau yra mažai įrodymų, kad jie veikia. 2012 m. gegužės mėn. leidinyje „American Journal of Preventive Medicine“ paskelbtoje apžvalgoje tyrėjai iš Beth Israel Deaconess medicinos centro Bostone stebėjo tūkstančius besilaikančių dietų ir nustatė, kad skystos dietos, kitos madingos dietos ir dietiniai papildai neturėjo jokių sąsajų su svorio mažėjimu. Taigi, kas padėtų numesti nereikalingus kilogramus? Reikia stengtis valgyti mažiau riebalų turinčio maisto ir daugiau sportuoti.

<https://www.everydayhealth.com/skin-beauty/potential-health-benefits-of-collagen-and-thing-it-cant-do/>

<https://www.everydayhealth.com/weight-pictures/hard-truths-about-weight-loss.aspx>

<https://www.everydayhealth.com/skin-beauty/skin-hair-supplements-they-work/>

#kolagenas, geriamas kolagenas, #kolagenas sąnariams, #kolageno nauda, #kolagenas nauda.