

A kollagént nem, de az építőelemeit lehet pótolni!

Egészséges táplálkozás mellett a Semmelweis Egyetem belgyógyász professzora szerint nincs szükség a kollagén külső pótlására, mert a szervezet a bevitt fehérjékből C-vitamin, réz és cink együttes jelenléte mellett elkészíti és fedezi a saját kollagénszükségletét. A mesterségesen előállított kollagénkészítmények fogyasztásakor fontos tudni, hogy e nyomelemek és vitamin fogyasztása nélkül még az alkotóelemek sem szívódnak fel.

A kollagén a szervezetben legnagyobb mennyiségben előforduló fehérje, ami mintegy „ragasztóként” működik. Elsődleges funkciója a bőr feszességének és rugalmasságának biztosítása, emellett nagyon fontos alkotóeleme a porcoknak, ízületeknek, kiemelt szerepe van a csontok, inak, szalagok és a bélfal épsége szempontjából, illetve befolyásolja a haj és a köröm erősségét is – sorolja dr. Lakatos Péter egyetemi tanár. A Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinika igazgatóhelyettes arra is kitér, hogy 30 éves kortól a kollagén termelés lassan – nők esetében a menopauza után pedig hirtelen – elkezdi csökkenni. Ilyenkor felmerülhet a kérdés, hogy esetleg érdemes-e pótolni?

„Ha szájon át vesszük be kollagénporok formájában, az nem fog kollagéneként bekerülni a szervezetbe, mert az emésztőnedvek szétszedik a gyomor-bélrendszerben – mint minden más fehérjét is – aminosavakra. Az aminosavak ugyanis minden fehérje, így a kollagén építőkövei is” – szögezi le a professzor.

Hozzáteszi, hogy egészséges, változatos étrend mellett nincs szükség külső kollagénbevitelre, ugyanakkor lehetnek olyan élethelyzetek, mint például klimax időszakában vagy sportolónál intenzív izomterheléskor, amikor érdemes lehet a kollagén építőelemeit pótolni.

Ám ahhoz, hogy ezekből a szervezet kollagént tudjon készíteni magának, három tényezőnek kell teljesülnie.

„Az első, hogy fehérjét kell bevinni, melynek kiváló forrásai a hal, a marha, a csirke, a csontleves, a kocsonya, illetőleg a növényi fehérjék, például hüvelyesek. Másodszor elengedhetetlen a kollagén képződéshez a C-vitamin, ami legnagyobb mennyiségben a paprikában, a citrusfélékben, a bogyós gyümölcsökben és a savanyú káposztában található meg. Ezeken túl pedig a cink és a réz is szükséges, amelyeket pedig diófélékből, magvakból, illetve hüvelyesekből lehet fedezni. Tehát, ha ezeket fogyasztjuk, akkor a szervezet kollagén-szintetizáló, -gyártó képességét támogatjuk. Direkt kollagént hiába pótolunk, az nem fog kollagéneként felszívódni” – hívja fel a figyelmet a professzor.

Ha valaki ízületi panaszok esetén, és ha a bőr rugalmasságának javítására mégis szeretne kollagént fogyasztani, akkor hidrolizált formában tegye, mert ennek a felszívódása jobb. (A hidrolizált kollagén egy olyan speciálisan előkészített kollagén forma, amelyet enzimes eljárásokkal kisebb részekre bontanak a jobb felszívódás érdekében.)

De ilyenkor is tartsuk szem előtt, hogy nem az a kollagén épül be, amit megeszünk, hanem annak az aminosavai a fent említett három tényező teljesülése mellett. Ha ezeket nem fogyasztjuk a kollagén mellé, akkor abból semmi nem fog felszívódni.

A pozitív hatások így is csak hosszú távon, 8-12 hét után érezhetőek. A kollagén ajánlott mennyisége idősebb korban 2,5-5 gramm naponta, ezzel javulhat a bőr feszessége, rugalmassága, míg az ízületek és porcok védelme érdekében sportolóknak akár 10-15 grammra is szükségük lehet.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=30170>