



รับ
ลึก
ซึ้ง

กับ“คอลลาเจน”

ในยุคนี้นักหลายคนคงคุ้นเคยและชินหูกับคำว่า “คอลลาเจน” (Collagen) ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่ม หรือแม้กระทั่งขนมขบเคี้ยว ยกตัวอย่างเช่น น้ำผลไม้ผสมคอลลาเจน ลูกอมผสมคอลลาเจน หรือ เยลลี่ผสมคอลลาเจน เป็นต้น

คอลลาเจน คือโปรตีนที่ร่างกายมนุษย์ทุกคนสามารถสร้างขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ ทำหน้าที่เพิ่มความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะในกระดูก หลอดเลือด ข้อกระดูก กระดูกอ่อน เส้นเอ็น รวมถึงผิวหนัง โดยร่างกายจะสามารถผลิตคอลลาเจนได้มากในขณะที่เรามีอายุน้อย และจะลดปริมาณการผลิตคอลลาเจนลงเมื่ออายุมากขึ้นนั่นเอง

จากการศึกษาของ University of Tuebingen ประเทศเยอรมนี ในประชากรที่มีภาวะข้อเสื่อมจำนวน 2,000 คน พบว่าผู้ที่รับประทานคอลลาเจน (Collagen Hydrolysate) ในปริมาณ 5 กรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่าคอลลาเจนสามารถช่วยลดการอักเสบและอาการเจ็บปวดจากการเคลื่อนไหวในบริเวณเข่าได้

ผลงานวิจัยของสถาบันผิวหนังประเทศญี่ปุ่น ในผู้หญิงอายุระหว่าง 35-55 ปี จำนวน 47 คน โดยให้รับประทานคอลลาเจนในลักษณะเครื่องดื่ม ปริมาณ 10 กรัมต่อวัน เป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่าผิวหนังมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ริ้วรอยลดเรียบลง ผลเป็นดูจางลงและมีความชุ่มชื้นเพิ่มมากขึ้น

Collagen

โดยทั่วไปแล้ว เรายังสามารถพบคอลลาเจนได้ในอาหารจำพวก ปลาทะเล เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเหลือง พืชผักใบเขียว เห็ดชนิดต่างๆ ผักผลไม้สีแดงส้ม ไข่ต้ม ไข่ขาว และกระดูกอ่อน ฯลฯ

ปัจจุบันยังมีคอลลาเจนในรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจำนวนหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นชนิดเม็ดชนิดผงละลายน้ำ ชนิดน้ำบรรจุขวด รวมถึงประเภทที่ผสมอยู่ในอาหารและเครื่องดื่มนานาชนิด

ทั้งนี้ปริมาณของคอลลาเจนที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด ก็จะมีปริมาณแตกต่างกันออกไป เราจึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการยอมรับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และหากต้องเลือกประเภทของคอลลาเจนในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่ยังคงไม่แน่ใจในเรื่องของปริมาณการรับประทาน ความปลอดภัยและความเหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เพื่อการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมและไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เนื่องจากคอลลาเจนนั้นเป็นสารสกัดที่ได้มาจากพืชและสัตว์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพ้และในบางรายอาจมีอาการรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้

3 วิธีรับประทานคอลลาเจนให้ได้ประโยชน์สูงสุด

1.ดื่มน้ำมากๆ: คอลลาเจนนั้นต้องการสารละลายในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย หากร่างกายได้รับน้ำในปริมาณที่ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะไม่สามารถดูดซึมคอลลาเจนไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

2.รับประทานวิตามินซี: วิตามินซีมีส่วนช่วยในการดูดซึมคอลลาเจนเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้น เพื่อได้รับประโยชน์สูงสุด เราจึงควรรับประทานคอลลาเจนควบคู่ไปกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง

3.รับประทานขณะท้องว่าง: มีงานวิจัยระบุว่า การเลือกรับประทานคอลลาเจนชนิดเม็ดหรือน้ำนั้น ควรรับประทานตอนเช้าขณะท้องว่าง หรือก่อนรับประทานอาหารเช้า 30 นาที เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมคอลลาเจนที่ดียิ่งขึ้น