

Спрячем мясо в овощах

Способен ли коллаген оздоровить организм

ЭФФЕКТ Сегодня многие говорят о чудодейственной силе коллагена. В рекламе по телевидению и на просторах Интернета нам предлагают в изобилии БАДы, маски и кремы с ним. При этом обещают отличный эффект в короткие сроки. Нужно ли уповать на коллаген как на панацею в деле омоложения и улучшения общего состояния здоровья, рассказала врач областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Галина Панасенко.

ОКСАНА ЗАКУТСКАЯ

ВЛИЯНИЕ КОЛОССАЛЬНОЕ

– Коллаген – это белок, который составляет большую часть нашего организма, – рассказывает Галина Геннадьевна. – Он содержится в хрящах, суставах, сухожилиях, участвует в образовании сосудистой стенки. Это тот полезный белок, который является строительным материалом нашего организма. Суточная потребность – пять–шесть граммов. Если сделать перерасчет на продукты, то примерно пятьсот граммов желе. Коллаген содержится во всех белках животного происхождения.



это куриные яйца, в частности желток; бульоны, особенно костные, на хрящах. Более насыщенным считается говяжий. Коллаген также содержится в красной рыбе, морепродуктах, мясе курицы. Но чтобы он усваивался, ему нужны такие помощники, как витамин С, цинк, селен. А это все овощи и фрукты. Есть хорошая японская поговорка: «Мясо прячь в овощах». То есть необходимо, чтобы вместе с белками и жирами животного происхождения в пищу поступали овощи и фрукты.

– Влияние на организм коллагена колоссальное. – утверждает Галина Панасенко. – Это повышение тонуса кожи, уменьшение выпадения волос, сон, сила в мышцах, улучшение гормонального здоровья, иммунитет, состояние костей, зубов, ногтей и, конечно же, сердечно-сосудистой системы. Но с возрастом выработка коллагена снижается. Если в организме изначально сбой выработки коллагена, то здесь нужно говорить о генетических заболеваниях.



МОЛОДОСТЬ НЕ ВЕРНУТЬ

Чтобы получать хорошую дозу коллагена, необходимо правильное рациональное питание, где будут содержаться белки и жиры животного происхождения. В белках растительного происхождения коллагена мало. Как себя ведёт коллаген из биодобавок?

Влияние на организм коллагена колоссальное.

Это повышение тонуса кожи, уменьшение выпадения волос, сон, сила в мышцах, улучшение гормонального здоровья, иммунитет, состояние костей, зубов, ногтей и, конечно же, сердечно-сосудистой системы

– Попадая в наш организм, он денатурируется, то есть превращается в желатин, – говорит Галина Геннадьевна. – Это не конечный его вариант. Коллаген не способен всасываться желудочно-кишечным трактом, так как у него достаточно большие фракции. Он расщепляется до аминокислот или полипептидов. И тогда организм начинает вырабатывать свой внутренний коллаген.

Сам коллаген – это не полноценный белок, он не содержит все незаменимые аминокислоты. Чтобы он вырабатывался в организме, необходимо правильно питаться.

Существует миф о том, что коллаген помогает избавиться от целлюлита.

– На самом деле, нет. Попадая на кожу, коллаген не способен расщепляться на аминокислоты, как в желудочно-кишечном тракте. У кремов есть только увлажняющий эффект, но вернуть молодость они не смогут.

В 2015 году проводился эксперимент, когда женщинам давали БАДы

с коллагеном. Пили они их в течение полугода. Дамы с отсутствием лишнего веса отмечали какие-то положительные эффекты. Но женщины с повышенной массой тела таких эффектов не увидели.

ПРОЦЕСС ЗАМЕДЛЯЕТСЯ

В основе проблемы с выработкой организмом коллагена лежит то, что люди употребляют очень мало белка, а углеводов – в избытке. И это не очень хорошо. В организме проходят химические процессы – скручивание альфа-цепей коллагена, они упаковываются в волокна, те, в свою очередь, сшиваются между собой в разных местах, где расположены аминокислоты. Процесс сшивки нарушается при наличии в организме сахара. Поэтому при сахарном диабете процесс старения идёт гораздо быстрее.

Изначально наш организм вырабатывает коллаген сам, но к двадцати пяти годам этот процесс замедляется, а у кого-то от природы вырабатывается мало коллагена. Симптомами его нехватки являются мышечная слабость, снижение остро-

ты зрения, дряблая кожа, ухудшение состояния ногтей и волос.

Существует мнение, что БАДы с коллагеном помогают наращивать мышечную массу. С одной стороны, так и есть, потому что коллаген, как и любой белковый продукт, несёт в себе строительные материалы для мышц. Но с другой стороны, употреблять именно коллаген вовсе не обязательно, так как любой животный белок даст такой же эффект.

К тому же в коллагене содержится мало лейцина, а именно эта аминокислота активирует процессы синтеза белков мышц и их роста. Поэтому здесь нужны источники белка с большим разнообразием аминокислот.

Таким образом, коллаген – это не чудодейственная панацея для омоложения кожи, сосудов или лечения суставов. Чтобы как можно дольше сохранить молодость, нужно придерживаться здорового образа жизни, где обязательными являются физические нагрузки и полноценное питание с включением в него достаточного количества белков и жиров животного происхождения и необходимых витаминов. БП

Справка БП

Коллаген – нитевидный белок, который составляет основу соединительной ткани. На коллаген приходится примерно треть всех белков в нашем организме.

Это один из ключевых компонентов суставов, костей, сухожилий, волос, кожи, ногтей, зубов. Кроме того, коллаген образует стенки вен, артерий и капилляров.

Его название происходит от греческого слова kolla, которое переводится как «клей». Многие специалисты основную функцию коллагена сравнивают именно с клеем. Молекулы коллагена образуют длинные тонкие белковые волокна – фибриллы. Они служат для скрепления клеток, связывают наш организм в единое целое и позволяют тканям выдерживать растяжение.

С возрастом запасы коллагена истощаются. Фибриллы начинают разрушаться быстрее, тогда как синтез коллагена по естественным причинам замедляется. Это ведёт к проявлению первых признаков старения – кожа истончается и теряет эластичность, образуются морщины, кости становятся более хрупкими, а суставы – менее подвижными.

БП

АНО «Издательский дом «Мир Белогорья»

Приёмная (4722) 32-53-47

Адрес редакции и издателя: 308009, г. Белгород, проспект Славы, 100

Главный редактор
Е. В. ХОВХУН

(4722) 32-00-06

Учредитель:
Автономная некоммерческая организация
«Издательский дом «Мир Белогорья»

Справки по редакции (4722) 32-53-47
Приём объявлений (4722) 32-22-63
Реклама (4722) 32-05-62, 32-01-65, 32-00-82
Подписка (4722) 32-02-74

www.belpressa.ru E-mail: belpravda31@yandex.ru

Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № ТУ31-00284 от 19 апреля 2016 года
выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций по Белгородской области

Отпечатано в ООО «КОНСТАНТА-принт»
Адрес типографии: 308519,
Белгородская область, Белгородский район,
посёлок Северный, ул. Берёзовая, д. 1/12

Подписной индекс на полугодие: П4676

За содержание рекламных
публикаций ответственность
несёт рекламодатель

Тираж: 5300 экз. Электронная подписка PDF-рассылку: 253 экз.

Белгородская правда
№ 25 (25386),
22 июня 2023 г.

Заказ: 23-04218 Цена свободная

Редакция в соответствии с Законом
«О СМИ» использует письма
и рукописи по своему усмотрению