



کمبود «کلاژن» در بدن سبب پیری پوست و مشکلات مفصلی می‌شود

یک داروساز فرانسوی گفت: کمبود کلاژن در بدن سبب پیری پوست و مشکلات مفصلی می‌شود که با تامین آن از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها می‌توان روند پیری را کندتر و غضروفهای بدن را سالم‌تر نگه داشت.

یک داروساز فرانسوی گفت: کمبود کلاژن در بدن سبب پیری پوست و مشکلات مفصلی می‌شود که با تامین آن از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها می‌توان روند پیری را کندتر و غضروفهای بدن را سالم‌تر نگه داشت.

دکتر laquo& کریستل بانت raquo&; در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص ماده کلاژن در بدن و اثربخشی آن، اظهارداشت: یکی از غنی‌ترین پروتئین‌ها می‌باشد؛ کلاژن است که در همه سلول‌ها بدن یافت می‌شود. این ماده در استخوان‌ها و پوست وجود دارد و همچنین ۳۰ درصد پروتئین بدن ما را تشکیل می‌دهد.

وی افزود: برخی بافت‌های بدن از جمله پوست، سرشار از کلاژن است و به همین دلیل این ماده برای پوست بدن اهمیت بیشتری دارد.

بانت اظهار کرد: کلاژن روند پیری را کند می‌کند. در سنین پیری کلاژن بدن کم می‌شود ولی تامین این ماده به بافت‌ها استحکام می‌دهد و باعث کند شدن روند پیری می‌شود.

وی همچنین تصریح کرد: از سن ۲۵ سالگی به بعد روند تولید کلاژن در بدن رو به کاهش می‌یابد، به‌طوری‌که معمولا در سن ۵۰ سالگی تولید آن در بدن متوقف می‌شود که به دلایل متعددی بستگی دارد. از جمله عواملی که باعث کاهش میزان کلاژن در بدن می‌شود توان به عوامل داخلی مانند افزایش سن و عوامل خارجی مانند دخانیات، آفتاب و آلودگی‌های محیطی اشاره کرد.

وی افزود: کمبود کلاژن در بدن کاهش آب بدن را به دنبال دارد که این خود از عوامل بروز چین و چروک‌های پوست است.

بانت اظهار کرد: کلاژن در منابع غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز و ماهی یافت می‌شود اما وجود آن در سبزی‌جات هنوز اثبات نشده است همچنین می‌توان علاوه بر مواد غذایی پروتئینی، کلاژن مورد نیاز بدن را از طریق مکمل‌های آن دریافت کرد.

این داروساز فرانسوی یادآور شد: این ماده علاوه بر پوست به بافت‌ها و تاندون‌ها نیز استحکام می‌بخشد و مطالعات بالینی را بر روی ورزشکارانی که غضروف‌ها و تاندون‌های آنها آسیب دیده بودند، انجام دادیم که نشان داد وجود این ماده غنی به کاهش درد آنها کمک کرده است.