



Sveikatos privalumai

Kodėl kolagenas gali būti labiausiai transformatyvi medžiaga pasaulyje

Kolagenas yra gana gausiai esantis baltymas žmogaus organizme. Iki 30% viso organizme esančio baltymo yra kolageno baltymas. Iki 70% odos, plaukų, nagų ir beveik 100% jungiamojo audinio yra kolagenas. Jis praktiškai tiesiog laiko mus: nuo galvos plaukų, kiekvieno odos centimetro iki sąnarių mobilumo. Jis netgi veikia bendrą žarnyno sveikatą, įskaitant žarnyno vientisumą.

Dėl tos priežasties, kolageno papildai, be sveikos mitybos ir gyvenimo būdo, yra vadinami nauja būtinybe sveikatingumo ir grožio bendruomenėje. Daugelio žmonių kolagenas suskaidomas dideliu greičiu ... ir nėra pakeičiamas naudojant standartinę modernią mitybą.

Ar trūksta kolageno mūsų mityboje daugiau nei vitamino C, vitamino D, omega-3 ir probiotikų?
Ar reikia jį reguliariai papildyti?

Kai pasiekiamo 25 metų amžių, mūsų kūnas pradeda prarasti kolageną

Kai mes senstame, natūrali kolageno gamyba mūsų organizme labai sulėtėja. Daugiau nei 25? Kūnas, greičiausiai, nesugebės kolageno papildyti taip greitai, koks yra poreikis, nes jo gamyba sulėtėja priklausomai nuo amžiaus.

Kadangi kūnas lėtina kolageno gamybą, paprastai pirmiausia atsispindi odoje, kuri "atrodo senesnė", mažesnis tampa odos elastingumas ir drėgnumas, išsausėja sąnariai ar net atsiranda žarnyno sutrikimai. Plonesni tampa plaukai ir trapūs nagai.

Ir nė vieno iš mūsų neaplenkia natūralus senėjimo procesas.

Kolagenas mažėja su amžiumi. Laikotarpis.

Tipiška moteris gali tikėtis prarasti nuo 1 iki 2 procentų savo kūno kolageno kasmet, pradėdant nuo savo 30-ųjų metų, ir, paprastai šis procentas tik didėja, kai pasiekiami 40, 50 ir daugiau metų.

Yra tyrimų įrodančių, kad pagyvenusių suaugusių (vyresnių kaip 80 metų) odoje, apsaugotoje nuo saulės ir gerai prižiūrimoje, kolageno gamyba yra iki 75 procentų mažesnė už jaunų suaugusių (jaunesnių nei 30 metų) odos kolageno gamybą.

Taip! Jūs perskaitėte teisingai. Pagyvenę žmonės turi iki 75% mažiau kolageno negu jaunesni suaugę žmonės. Tai stulbinantis skaičius.

Ar kada teko sutiko žmogų, 25 metų amžiaus, bet galėtumėte pasakyti, kad jam buvo 45 metai? Ar matėte 70 metų amžiaus moterį, turinčią 30 metų amžiaus odą? Tiesa, kai kas priklauso ir nuo genetikos. Bet toli gražu ne viskas. Tai taip pat priklauso nuo žmogaus mitybos raciono, gyvenimo būdo ir kolageno atsargų.

Ir amžius nėra vienintelis dalykas, galintis sulėtinti kolageno gamybą ir pašalinti jį iš kūno. Jei esate susirūpinę dėl savo kolageno skaidymo, pažvelkite į 10 gyvenimo būdo veiksnių sąrašą, kurie laikomi "kolageno žudikais".

10 stebinančių kolageno žudikų:

- Blogas miegas
- Per daug cukraus mityboje
- Traumos ir sąnarių degeneracija
- Aukštas kortizolis nuo emocinio streso
- Per ilgas buvimas saulėje
- Mažai antioksidantų turinti mityba
- Sėdėjimas visą dieną, mažai fizinės veiklos
- Bloga žarnyno sveikata
- Vitamino C ir cinko trūkumas
- Laisvieji radikalai

Galima kovoti prieš kolageno praradimą naudojant keletą metodų:

- Riboti sąlytį su žalingais UV spinduliais ir kitais aplinkos toksinais
- Vartoti kolageno gamybą palaikančius maisto produktus
- Palaikyti odos sveikatą papildant racioną kolageno papildais

Būtų puiku, jei galėtume gauti visą reikalingą kolageną iš maisto. Tačiau atvirai sakant, net sveikiausiuose mitybos racionuose yra mažai kolageno, nes tik nedaugelis maisto produktų turi jo daug.

Reikėtų šiek tiek pakeisti mitybą, kad organizmas galėtų palaikyti savo kolageno gamybą.

Top 5 kolageno šaltiniai:

Vištienos sultinys (virtas lėtai 48 valandas, su kaulais, sausgyslėmis ir raiščiais, kad turėtų kuo daugiau kolageno).

Adaptogeniniai augalai: ashwagandha, bazilikas, ženšenis.

Vitaminu C turtingi maisto produktai, įskaitant kivi, citrusinius vaisius, camu camu, brokolius, paprikas ir kale.

Siera turtingi maisto produktai, įskaitant česnaką, svogūnus, kiaušinių trynius ir kryžmažiedes daržoves.

Turtingi antioksidantais prieskoniai ir maisto produktai, įskaitant ciberžoles, rozmarinus, žaliąją arbatą, akai ir goji uogas.

Visi aukščiau išvardinti šaltiniai tinka kolageno gamybos palaikymui , tačiau nė vienas iš jų neprilygsta pačiam kolagenui, gaunamam iš šaltinių, įskaitant vištienos ir jautienos sultinį, laukinių žuvų sultinį ir kiaušinių lukštų membranas.

Štai kodėl manoma, kad papildyti racioną kolageno baltymu yra būtina, kai kalbama apie sveiką, elastingą odą ir bendrą kūno sveikatą.

Lengvas būdas padidinti kolageno kiekį racione

Mes įdedame nemažai pastangų, kol susirandame tinkamus ekologiškus produktus, kad kiekvieną savaitę galėtume išsivirti sultinį, kuriuo pasimaitinsime kelias dienas ir papildysime kolageną savo organizme. Bet tai yra tik keletui dienų. Mes taip pat žinome, kad reikia gauti kolageną KIEKVIENĄ DIENĄ, o ne tik tuomet, kai turime galimybę išsivirti sultinį.

Visi, kurie nori palaikyti savo sveikatą, tai žino. Bet kasdienė veikla, intensyvus darbo krūvis nepalieka pakankamai laiko darbui virtuvėje.

Dėl tos priežasties dažnas pradeda ieškoti išeities. Viena iš paprasčiausių – pasirinkti tinkamus kolageno turinčius maisto papildus.

Kolagenas ir jo tipai maisto papilduose

Kiekvienam tinkamo kolageno papildu pasirinkimas neturėtų būti sudėtingas.

Reikėtų žinoti kokie būna kolageno baltymai.

Mūsų kūnui reikalingi 5 skirtingi kolageno tipai, kurie palaiko skirtingas kūno dalis ir funkcijas per kolageno receptorių, esančius kūne. Išskiriami I, II, III, V ir X kolageno tipai.

Renkantis papildus svarbu žinoti, kokios žaliavos buvo naudojamos gamybai. Atidžiai perskaityti sudėtį, įsitikinti, kad nėra naudojama daug sudedamųjų dalių, kurios tarnauja, kaip turinį užpildančios. Aukštos kokybės kolageno papildų gamintojai naudoja tik patikrintas ir sertifikuotas kiaušinių membranų, žole šertų jaučių, laukinių sužvejotų žuvų, ekologiškos vištienos žaliavas, kurios yra iš patikimų maisto šaltinių, neturinčių antibiotikų, augimo hormonų ar GMO.

Mokslinės studijos patvirtina kolageno naudą. Tačiau nereikia tikėtis, kad bet koks papildas išspręs visas problemas. Reikėtų atidžiai rinktis. Tuomet, galima daryti prielaidą, kad laiko atžvilgiu, gausime naudoti odai, žarnynui ir sąnariams.

Kadangi kolagenas yra labiausiai paplitęs baltymas organizme ir natūraliai mažėja su amžiumi, tikėtina, kad padėsime organizmui palaikyti šio baltymo lygius organizme.

Hidrolizuotas kolagenas. Ką reiškia hidrolizuotas?

Iš esmės tai reiškia, kad baltymų grandinės suskaidomos į atskiras amino rūgštis, todėl jas paprastai gali geriau virškinti ir absorbuoti organizmas.

Kodėl 5 rūšys kolageno?

Skirtingų tipų kolagenas palaiko skirtingas funkcijas ir kūno dalis. Štai ką kiekvienas gali padaryti:

Hidrolizuoto galvijų kolageno peptidai

Hidrolizuoto galvijų kolageno peptidai, yra iš tinkamai prižiūrėtų galvijų (jaučių), šertų žole, be hormonų ir be alergenų (glitimo, pieno, medžių riešutų, kiaušinių, sojos, žemės riešutų, vėžiagyvių ir kt.pėdsakų).

Jie padeda:

- Palaikyti sveiką odos elastingumą
- Palaikyti sveiką odos hidrataciją (kartu su kitomis medžiagomis)
- Palaikyti sveiką odą

Palaikyti sveiką žarnyną
Palaikyti sveikas sąnarių funkcijas

Vištienos kolagenas. II tipo kolagenas iš vištienos sultinio koncentrato gali:

Palaikyti bendrą sąnarių sveikatos būklę (tyrimuose sutinkama pranešimų, kad jaučiamas pagerėjimas greičiau nei per 3 savaites)

Palaikyti pagrindinių sąnarių sričių sveikatą, įskaitant sąnarių komfortą, lankstumą ir fizines funkcijas
Palaikyti sveikas sąnarių funkcijas.

Hidrolizuoto žuvų kolageno peptidai iš laukinių žuvų:

Palaikyti sveiką odos elastingumą.
Palaikyti sveiką odos hidrataciją (kartu su kitomis medžiagomis)

Kiaušinio lukšto membranos kolagenas gali:

Palaikyti kelių sąnarių komfortą ir lankstumą
Palaikyti sąnarių komfortą greitai ir nuolat
Palaikyti sveiką sąnarių lankstumą
Palaikyti optimalų judesių diapazoną
Palaikyti sveiką sąnarių atsigavimą po fizinio krūvio ir sveiką lankstumą
Palaikyti komfortą iš karto po fizinio krūvio

Čia tik trumpa apžvalga. Organizmas tiesiog turi daugiau galimybių, vartojant įvairias kolageno rūšis.

Keletas būdų kaip galima būtų panaudoti kolageno turinčius papildus:

Galima įtraukti porciją kolageno valgant pusryčius, tarkim, į pusryčių kokteilį.
Įdėti į kepinus, tokius, kaip keksas, sausainiai ar blynai, kad padidinti baltymų kiekį.
Papildyti kitus baltyminius miltelius kolageno baltymų milteliais, taikant mokslo įrodymais pagrįstą procentinį santykį 70:30.
Suvartokite vieną porciją kolageno prieš arba po treniruotės.