

معرفی منابع غذایی کلاژن در دل طبیعت

یادداشت اختصاصی صدای تجارت

کلاژن پروتئینی است که برای سلامت پوست، مو و استخوان ها بسیار مهم است. با افزایش سن تولید کلاژن در بدن کاهش می یابد که می تواند تاثیر منفی بر عملکرد اورگان ها از جمله پوست بگذارد. در کنار خوردن مکمل های سلامتی، خیلی از ما علاقه داریم که کلاژن را در غذاهایی که غنی از این ماده هستند و یا بدن را تحریک به ساخت کلاژن می کنند به دست بیاوریم.

در گام نخست باید بین غذاهایی که سرشار از کلاژن هستند و بدن را در تامین پروتئین کلاژن یاری می کنند و همچنین غذاهایی که موتور کلاژن سازی بدن را روشن می کنند، تفاوت قائل شد.

1. غذاهایی که سرشار از کلاژن هستند:

آبگوشت: یکی از معمول ترین منابع تولید کلاژن که توسط جوشاندن استخوان های حیوانات و بافت های آنها تهیه می شود. زیرا در این غذا کلاژن موجود در بافت ها و استخوان ها استخراج می شود و یک منبع غنی از کلاژن

خواهد بود.

نوع استخوان هایی که در این غذا می توان استفاده کرد شامل استخوان های مرغ، گاو، بوقلمون و آهو می شود.



ماهی ها و صدف ها :

منابع غنی از پروتئین هستند و کلاژنی که از منابع دریایی به دست می آید که با نام کلاژن مارین شناخته می شود، یکی از غنی ترین منابع این پروتئین مهم است که به راحتی توسط بدن جذب می شود و همین امر باعث می شود

خیلی از تولیدکنندگان مکمل
های کلاژن؛ کلاژن مورد نیاز
خود را از این منابع
استخراج کنند.

پیشنهاد می شود که اگر می
خواهید ماهی بخورید به طور
کامل و با پوست بخورید. چون
پوست ماهی سرشار از کلاژن است.
در حالیکه گوشت ماهی در مقایسه
با سایر قسمت ها کمترین میزان
کلاژن را دارد.

گوشت مرغ نیز شامل مقدار زیادی
بافت پیوندی است. منبع غنی
کلاژن در مرغ در گردن، غضروف ها
و پاهای مرغ قرار دارد. پس سوپ
پای مرغ یک غذای سرشار کلاژن

است.

2. غذاهایی که موتور تولید کلاژن در بدن را روشن می کنند و به پروسه تولید سرعت می بخشند.

3. غذاهایی که سرشار از ویتامین C هستند: این غذاها بدن شما را تحریک به ساخت کلاژن می کنند. از جمله این منابع می توان به مرکبات که شامل لیمو، پرتقال، گریپ فروت، بری ها و توت فرنگی هستند و یا میوه های استوایی مانند کیوی، آناناس، گوجه فرنگی، فلفل دلمه قرمز و زرد و بروکلی



اشاره کرد.

4. غذاهایی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند:

این خوراکی ها هم به شدت به افزایش تولید کلاژن کمک می کنند که توت ها ، شاه توت ، چای سبز ، شیرین بیان ، دارچین و انار را شامل می شود. همچنین روغن های استخراج شده از ریحان ، پونه ، آویشن ، برگ های سبز گیاهان و گوچه فرنگی نیز مثال های خوبی از این دسته هستند.

• تخم مرغ سرشار از پروتئین و آمینو اسید است. تخم مرغ می

تواند آمینواسیدهایی که
برای ساخت کلاژن نیاز داریم
مثل آمینواسید پرولین را که
یک آمینواسید بسیار مهم
برای ساخت کلاژن محسوب می
شود، تامین کند.

نخود و لوبیا غنی از
آمینواسیدها هستند.
آمینواسیدهایی که می تواند
به بدن برای تولید کلاژن کمک



کنند.

سیر؛ سرشار از سولفور است و
نقش بسیار مهمی در پروسه
تولید کلاژن دارد و مانع از
شکسته شدن و آسیب دیدن کلاژن

های ساخته شده می شود. لطفا
سیر را همیشه در برنامه
غذایی خود حفظ کنید.
جینسینگ نیز یک ماده موثر
در افزایش تولید کلاژن می
باشد و درعین حال دارای
خواص آنتی اکسیدانی نیز
هست.

با این اوصاف؛ کلاژن یک ماده
موثر در حفظ سلامت و زیبایی
پوست و مو است و از اهمیت
بالایی برخوردار است. نگارنده
تاکید دارد؛ با قرار دادن بیش
از پیش خوراکی های نامبرده در
سبد مواد غذایی؛ تاثیر تغییرات
شگرف در سلامتی پوست و مو را

تجربه خواهید کرد. حتی داشتن
یک رژیم غذایی سالم می تواند
شما را از مصرف مکمل های کلاژن
بی نیاز کند.