

Collagen

สารน่ารู้เกี่ยวกับ “คอลลาเจน”

คอลลาเจน (Collagen) เป็นโปรตีนสำคัญ
เพื่อผิว ข้อต่อ และสุขภาพโดยรวม

ทำหน้าที่ “เป็นโครงสร้างที่ช่วยยึดเนื้อเยื่อและอวัยวะ”

พบได้ที่

- กระดูก/ข้อต่อ
- หลอดเลือด/อวัยวะ
- ผิวหนัง
- เส้นผม



กระดูก/ข้อต่อ



หลอดเลือด/อวัยวะ



ผิวหนัง



เส้นผม

เมื่อเราอายุมากขึ้น



ร่างกายจะสร้างคอลลาเจนน้อยลง



ทำให้เกิดเช่น ริ้วรอย ผิวหย่อนคล้อย ข้อต่อเสื่อม และกระดูกเปราะบาง



พบมากที่สุด ในโครงสร้างมนุษย์ 30 - 40 % ของ
โปรตีนในร่างกายทั้งหมด

คอลลาเจนมีกี่ประเภท?

Collagen

นักวิจัยพบว่ามี **คอลลาเจนมากกว่า 28 ชนิด** แต่ที่สำคัญมีประมาณ 5 ประเภทหลัก ได้แก่

1

Type I – พบมากถึง 90% ของคอลลาเจนทั้งหมดในร่างกาย

- ช่วยให้ผิวและกระดูกแข็งแรง
- เชื่อมเนื้อเยื่อ กระดูก อวัยวะ ภายในร่างกาย
- มีความแข็งแรง เหนียว และยืดหยุ่นมากที่สุด

Type II – พบในกระดูกอ่อนและข้อต่อ

- ช่วยกระตุ้นให้เกิดการสังเคราะห์ของเซลล์ให้มีจำนวนมากขึ้น
- การลดอัตราการเสื่อมของเซลล์

2

3

Type III – ทำงานคู่กับ Type I เพื่อความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อ พบในผิว หลอดเลือด ลำไส้ ได้น้อยกว่าประมาณ 10 %

Type IV – พบในชั้นเยื่อ (basement membrane) และบริเวณเนื้อเยื่อที่หุ้มกล้ามเนื้อและไขมัน

- ช่วยในเรื่องการทำงานของระบบประสาทและเส้นเลือด
- ช่วยกรองสารระหว่างเซลล์ เช่น ไต

4

5

Type V – พบในผิวของเซลล์ และเส้นผมเป็นคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบของเยื่อเซลล์ต่าง ๆ



ปลาทะเลน้ำลึก



หอยเป้าจื้อ

แหล่งคอลลาเจน



อาหารที่วิตามิน C สูง



คอลลาเจนเปปไทด์/ไฮโดรไลเซส

ประโยชน์ของคอลลาเจน



ลดเลือนริ้วรอย



เพิ่มความชุ่มชื้น



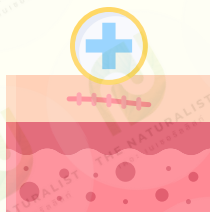
เสริมสร้างกระดูก/ข้อต่อ



บำรุงเส้นผม



บำรุงเล็บ



ช่วยสมานแผล



ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ



ช่วยให้ผิวสุขภาพดี
เปล่งปลั่ง

คอลลาเจนอาหารเสริมที่พบทั่วไปมี 3 รูปแบบ

แบบผงหรือแกรนูล (Collagen Powder/Granule)

- สามารถชงละลายในน้ำหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ได้
- ดูดซับได้ค่อนข้างเร็ว
- เป็นคอลลาเจนเปปไทด์/ไฮโดรไลเซส ที่มีโมเลกุลเล็ก



แบบแคปซูลหรือเม็ด (Capsule/Tablets)

- พกพาและรับประทานสะดวก
- เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบรสชาติหรือกลิ่นของคอลลาเจน
- ปริมาณต่อเม็ดน้อยกว่าแบบผง



แบบเครื่องดื่มพร้อมดื่ม (Ready-to-drink Collagen Drinks)

- รสชาติอร่อย ทานง่าย
- บางสูตรผสมวิตามินหรือสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ เพิ่มประสิทธิภาพ
- น้ำตาลสูงในบางสูตร



ปริมาณคอลลาเจนที่ควรบริโภคต่อวัน

- คอลลาเจนทั่วไป เช่น เปปไทด์ ไฮโดรไลเซส ไม่เกิน 10 กรัม/วัน
- คอลลาเจนจากหอยเป๋าฮื้อ ไม่เกิน 6 กรัม/วัน
- คอลลาเจน Type II ไม่เกิน 1 กรัม/วัน



@thenaturalist



081-638-0909



**“คอลลาเจนทั่วไปเยอะแล้ว แต่คอลลาเจนพิเศษที่แตกต่าง
ปลอดภัย ไร้ใจได้ เลือก The Naturalist ! ส🌞**