

## คอลลาเจน

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

**คอลลาเจนคืออะไร ??**

คอลลาเจนคือ โปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ในชั้นหนังแท้ โปรตีนแห่งความงามที่ว่านี้ มีชื่อเรียกว่า คอลลาเจนโปรตีน เป็นโปรตีนสำคัญของผิวหนัง เพราะเป็นส่วนสปริงของผิวหนัง ในการสร้างความตึงให้กับผิวหนังชั้นหนังแท้ หากอยากคงสัมผัสความตึงของคอลลาเจนโปรตีน ลองจับแกมเด็กตัวเล็ก ๆ ดู จะสัมผัสได้ทันที ถึงความใส ตึง ที่ผิวแกม หรือ เด็กวัยรุ่นที่กำลังแตกเนื้อหนุ่มสาว จะเห็นว่าผิวพรรณตึงเปรี๊ยะทีเดียว ปัจจุบันนี้จะมีการพูดถึง คอลลาเจน กันอย่างกว้างขวางในวงการเครื่องสำอาง และ ความงาม เป็นภาษารีก

คอลลาเจน เป็นภาษารีก แปลว่า กาว ทำหน้าที่เป็นกาวเชื่อมเซลล์แต่ละเซลล์เข้าด้วยกัน คอลลาเจนโปรตีนมีปริมาณมากถึง 1 ใน 3 ของโปรตีนในร่างกาย คอลลาเจนใต้ผิวหนังของเรา จะอยู่ในผิวหนังชั้นหนังแท้ คอลลาเจนทำหน้าที่เสริมความเรียบตึงของผิวหนัง ทำให้ผิวแข็งแรง และเรียบเนียน และอายุกับโปรตีนที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ "อีลาสติน" ในขณะที่คอลลาเจนมีหน้าที่เสริมโครงสร้างของผิว และทำให้ผิวตึง อีลาสตินจะมีหน้าที่สร้างความยืดหยุ่นให้กับผิว และทำให้ผิวไม่มีริ้วรอย

หน้าเสียดายที่ภายหลังจากอายุ 20 ปี คอลลาเจนโปรตีนจะเสื่อมสภาพลง ทำให้ชั้นผิวหนังมีการยุบตัวลง ต้นเหตุของความเหี่ยวย่น ริ้วรอย และความชราของผิวพรรณ ริ้วรอยแรกจะเป็นรอยตีนกา เพราะผิวหนังรอบดวงตา มีความบอบบางมาก อีกทั้งกล้ามเนื้อรอบดวงตาเป็นกล้ามเนื้อขรุขระ ไม่มีอะไรยึด ผิวรอบดวงตาก็เลยจะเหี่ยวย่นกว่าที่อื่น การรับประทานคอลลาเจนโปรตีน จะช่วยชะลอความเหี่ยวตึงนี้ และลดริ้วรอยที่เกิดขึ้นแล้วได้ คอลลาเจนมีคุณสมบัติ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับไม่หย่อนยาน ผิวหนังไม่เหี่ยวย่น อีกทั้งยังบำรุงเล็บ และเสริมผมให้มีสุขภาพดีอีกด้วย

### เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับคอลลาเจน

คอลลาเจน เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในผิวหนัง มีส่วนสำคัญทำให้ผิวพรรณมีสุขภาพดี ซึ่งผิวหนังของเราปกติแล้วแบ่งเป็น 3 ชั้นคือ  
1. ชั้นหนังกำพร้า เป็นผิวชั้นนอกสุด ประกอบด้วยเซลล์ผิวหนัง ซึ่งมีหน้าที่ปกคลุมเป็นชั้นซีล รักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว ป้องกันเชื้อโรค  
2. ชั้นหนังแท้ เป็นผิวชั้นใน ประกอบด้วยเส้นใยประสานกันไปมา คือ เส้นใยของคอลลาเจน, โปรตีน เส้นใยอีลาสติก และโปรตีนเส้นใยร่างแห  
3. ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง ทำหน้าที่รองรับผิวหนังให้คงรูปร่าง ช่วยลดการกระแทก และเป็นแหล่งพลังงานของร่างกายขาดแคลนพลังงาน  
ในวัยเด็กคอลลาเจนยังไม่เสื่อมสลายและมีปริมาณลดลง ทำให้ผิวหนังยุบตัวลง อันเป็นเหตุของความเหี่ยวย่นและริ้วรอย อย่างไรก็ตามเราสามารถเสริมสร้างคอลลาเจนให้แก่ร่างกายได้ เพื่อลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ด้วยการรับประทานคอลลาเจน หรือการฉีดเข้าชั้นใต้ผิวหนังซึ่งมีความเสี่ยง ยุงยาก ราคาสูง ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นวิธีการรับประทานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด

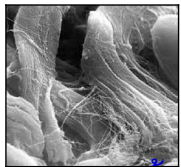
### เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับคอลลาเจน

**คอลลาเจน เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในใต้ผิวหนัง มีส่วนสำคัญทำให้ผิวพรรณมีสุขภาพดี ซึ่งผิวหนังของเราปกติแล้วแบ่งเป็น 3 ชั้นคือ**

- 1. ชั้นหนังกำพร้า** เป็นผิวชั้นนอกสุด ประกอบด้วยเซลล์ผิวหนัง ซึ่งมีหน้าที่ปกคลุมเป็นชั้นซีล รักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว ป้องกันเชื้อโรค
- 2. ชั้นหนังแท้** เป็นผิวชั้นใน ประกอบด้วยเส้นใยประสานกันไปมา คือ เส้นใยของคอลลาเจน, โปรตีน เส้นใยอีลาสติก และโปรตีนเส้นใยร่างแห
- 3. ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง** ทำหน้าที่รองรับผิวหนังให้คงรูปร่าง ช่วยลดการกระแทก และเป็นแหล่งพลังงานของร่างกายขาดแคลนพลังงาน

ในวัยเด็กคอลลาเจนยังไม่เสื่อมสลายและมีปริมาณลดลง ทำให้ผิวหนังยุบตัวลง อันเป็นเหตุของความเหี่ยวย่นและริ้วรอย

**อย่างไรก็ตามเราสามารถเสริมสร้างคอลลาเจนให้แก่ร่างกายได้ เพื่อลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ด้วยการรับประทานคอลลาเจน หรือการฉีดเข้าชั้นใต้ผิวหนังซึ่งมีความเสี่ยง ยุงยาก ราคาสูง ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นวิธีการรับประทานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด**



การเสริมสร้างคอลลาเจนด้วยการรับประทาน

มีการนำสารสกัดโปรตีนจากปลาทะเลบางประเภท ซึ่งมีโครงสร้างโมเลกุลคล้ายกับโครงสร้างของคอลลาเจนของผิวคน โดยวิธีการ (Enzymatic Hydrolysis) ,มาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แล้วพบว่าภายหลังจากการรับประทานไประยะหนึ่ง จะสามารถช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน และช่วยให้ริ้วรอยต่าง ๆ จางหาย การนำสารสกัดโปรตีนคอลลาเจน เขาสร้างกายเพื่อผลในการบำรุงผิว และลดริ้วรอยนั้น ปฏิบัติได้ 2 วิธีคือ โดยการรับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ โดนการฉีดเข้าใต้ผิวหนังชั้นหนังแท้ วิธีการรับประทานจึงเป็นวิธีการที่สะดวกกว่า ผลที่ได้รับจากการบริโภคคอลลาเจนอย่างต่อเนื่อง จะช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ลดริ้วรอยเหี่ยวย่นของผิวหนังได้อย่างได้ผล และทำให้ผิวมีความชุ่มชื้น นุ่มเนียนขึ้น

คอลลาเจนโปรตีน เป็นโปรตีนที่มีโครงสร้างโมเลกุลใหญ่มาก ดังนั้นคอลลาเจนไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ด้วยการทา ส่วนครีมต่าง ๆ ที่มีขายตามท้องตลาด ที่มีส่วนผสมของคอลลาเจน ก็จะเป็นการผลักคอลลาเจนให้อยู่แต่แค่ชั้นหนังกำพร้า แต่เนื่องจากคอลลาเจนมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ประมาณ 30 เท่าของน้ำหนักตัวมัน ทำให้ผิวหนังกำพร้าชุ่มชื้นขึ้น แต่ไม่สามารถถูกแก้ไขปัญหาริ้วรอยได้อย่างแท้จริง เพราะการเสริมสร้างคอลลาเจน จะต้องเขาสูดด้วยการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง และการรับประทานเท่านั้น