

## อาหารเอาใจ...คนแก่

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.พ. 2552



พออายุมากขึ้น คอลลาเจนใต้ผิวหนังลดลง ผิวพรรณก็เริ่มเหี่ยวแห้ง โดยเฉพาะบริเวณใบหน้าที่ปรากฏริ้วรอย ตีนกา อย่างชัดเจน ดังนั้นคนที่รักสวยรักงาม จึงพยายามสรรหาสารพัดวิธีเพื่อเพิ่มคอลลาเจนให้คงความเต่งตึงอยู่เสมอ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ. สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า คอลลาเจนเปรียบเสมือนโครงกระดูกของผิว พออายุมากขึ้น คอลลาเจนมักจะหายไป ทำให้เกิดริ้วรอย หรือตีงูความจริงคุณเราไม่จำเป็นต้องไปกินคอลลาเจนที่เป็นขวด หรือเป็นเม็ด ซึ่งมีราคาแพงก็ได้ เพราะกินเข้าไปแล้ว ก็โดนน้ำย่อยทำการย่อย หลังจากนั้นก็จะถ่ายออกมากลายเป็นปัสสาวะที่แสนแพง นาเสียตายเปล่า ๆ

**วิธีป้องกันการเสื่อมสลายของคอลลาเจน ง่าย ๆ คือ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล**  
**ตัวการของความแก่**

คนที่ไม่ยอมแก่เร็วอย่ากินแป้งและน้ำตาลเยอะ หลีกเลี่ยงแสงยูวี เพราะจะทำให้คอลลาเจนรวน จับกันสะเปะสะปะ แทนที่จะยืดหยุ่นก็เป็นเสมือนยางที่เสื่อมสภาพ ทำให้เปราะและเหี่ยวง่าย ที่สำคัญควรรับประทานอาหารเติมคอลลาเจนให้กับร่างกาย สำหรับอาหารที่มีคอลลาเจน เช่น **ปลาทะเลน้ำลึก ปลาทู ปลากระเบน กระดุกปลาฉลาม ซึ่งคอลลาเจนจะพบในกระดูกของปลา หรือ พบบริเวณตาปลา มีลักษณะเป็นเหมือนขุ่น ๆ ใส ๆ หรือจะเอากระดูกอ่อนไก่ และหมูมาต้มทำซุปก็จะได้คอลลาเจนเช่นกัน**

**จะเห็นได้ว่าเวลาต้มข่าหมู หรือต้มกระดูกหมู ข้น ๆ พอทิ้งไว้นาน ๆ จะกลายเป็นขุ่น นั้นแหละคือคอลลาเจน**

วิธีสังเกตว่าอันไหนไขมันอันไหนคอลลาเจน คือ ไขมันมักจะลอยอยู่ข้างบน **ส่วนคอลลาเจนจะจมอยู่ข้างล่างเป็นขุ่นใส ๆ** ถ้ากลัว ไม่กล้ากินคอลลาเจนจากสัตว์ ก็ยังมีคอลลาเจนจากพืชผัก ผลไม้ เช่น สาหร่ายทะเล เทา หรือเตา ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืด เห็ดทุกชนิด ไม้วาจะเป็นเข็มทอง เห็ดหูหนู หัวบุก ถั่วเหลือง แดงกวา ขึ้นฉ่าย มะกอก สมอ แก้วมังกร แอปเปิ้ล แต่คอลลาเจนที่พบในพืชผัก ผลไม้ จะน้อยกว่าที่พบในสัตว์

**ทั้งนี้คอลลาเจนที่ได้จากธรรมชาติจะสามารถดูดซึมได้ดี แต่ต้องมีวิตามินซีอยู่ด้วย**  
**ดังนั้นต้องจำไว้ให้ขึ้นใจว่า ถ้าเรากินคอลลาเจนเขาไปเพียว ๆ โดยไม่กินอาหารที่มีวิตามินซีตามเขาไปด้วย**

คอลลาเจนจะถูกย่อยสลาย ง่าย ๆ กลายเป็นกากออกหมด ถ้ากินเข้าไป 100 อาจจะถูกเหลือแค่ 10 เพราะฉะนั้นถ้ากินคอลลาเจนจากสัตว์ หรือจากอาหารเสริม ที่ไม่มีวิตามินซี ก็ควรกินวิตามินซีรวมด้วย เช่น กินผลไม้อย่าง ฝรั่ง หรือกินผักอย่างงูกระหล่ำปลีก็ได้ ส่วนผลไม้ไม่มีวิตามินซีอยู่แล้ว ก็จะช่วยให้คอลลาเจนตัวมันเองเขาไปด้วย

**ไม่ยากเลยใช้มั้ยครับ สำหรับการเพิ่มคอลลาเจน ด้วยอาหารที่คุณหมอกฤษดา แนะนำ เพียงเท่านี้ริ้วรอย ตีนกา ก็จะมาเยือนท่านช้าลง.**

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์