

## กินอาหารเพิ่มคอลลาเจน

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2552

## กินอาหารเพิ่มคอลลาเจน

คนที่รักสวยรักงาม จึงพยายามสรรหาสารพัดวิธีเพื่อเพิ่มคอลลาเจนให้คงความเต่งตึงอยู่เสมอ



พออายุมากขึ้น คอลลาเจนใต้ผิวหนังลดลง ผิวพรรณก็เริ่มเหี่ยวเหี่ยว โดยเฉพาะบริเวณใบหน้าที่ปรากฏริ้วรอย ตีนกาอย่างชัดเจน ดังนั้น

เกี่ยวกับเรื่องนี้ **นพ.กฤษดา ศิรามพุช** ผอ. สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า คอลลาเจนเปรียบเสมือนโครงกระดูกของผิว พออายุมากขึ้น คอลลาเจนมักจะหายไป ทำให้เกิดริ้วรอย หรือตีนกา

ความจริงคนเราไม่จำเป็นต้องไปกินคอลลาเจนที่เป็นขวด หรือเป็นเม็ด ซึ่งมีราคาแพงก็ได้ เพราะกินเข้าไปแล้ว ก็โดนน้ำย่อยทำการย่อย หลังจากนั้นก็จะถ่ายออกมากลายเป็นปัสสาวะที่แสนแพง ณาเสียตายเปล่า ๆ

วิธีป้องกันการเสื่อมสลายของคอลลาเจน ง่าย ๆ คือ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ตัวการของความแก่ คนที่ไม่อยากแก่เร็วอยากกินแป้งและน้ำตาลเยอะ หลีกเลี่ยงแสงยูวี เพราะจะทำให้คอลลาเจนรวน จับกันสะเปะสะปะ แทนที่จะยึดหยุ่นก็เป็นเสมืออย่างที่ไม่เสื่อมสภาพ ทำให้เปราะและเหี่ยวง่าย ที่สำคัญควรรับประทานอาหารเติมคอลลาเจนให้กับร่างกาย

สำหรับอาหารที่มีคอลลาเจน เช่น ปลาทะเลน้ำลึก ปลาทู ปลากระเบน กระดุกปลาฉลาม ซึ่งคอลลาเจนจะพบในกระดูกของปลา หรือ พบบริเวณตาปลา มีลักษณะเป็นเหมือนวุ้น ๆ ใส ๆ หรือจะเอากระดูกอ่อนไก่ และหมูมาต้มนำซूपก็จะได้คอลลาเจนเช่นกัน

จะเห็นได้ว่าเวลาต้มขำหมู หรือต้มกระดูกหมู ชั้น ๆ พอทิ้งไว้นาน ๆ จะกลายเป็นวุ้น นั่นแหละคือคอลลาเจน วิธีสังเกตว่าอันไหนไขมันอันไหนคอลลาเจน คือ ไขมันมักจะลอยอยู่ข้างบน ส่วนคอลลาเจนจะจมอยู่ข้างล่างเป็นวุ้นใส ๆ

ถ้ากลัว ไม่กล้ากินคอลลาเจนจากสัตว์ ก็ยังมีคอลลาเจนจากพืชผัก ผลไม้ เช่น สาหร่ายทะเล เทา หรือเตา ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืด เห็ดทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเข็มทอง เห็ดหูหนู หัวบุก ถั่วเหลือง แดงกว่า ขึ้น ฉาย มะกอก สมอ แก้วมังกร แอปเปิ้ล แต่คอลลาเจนที่พบในพืชผัก ผลไม้ จะน้อยกว่าที่พบในสัตว์

ทั้งนี้คอเลสเตอรอลที่ได้จากธรรมชาติจะสามารถดูดซึมได้ดี แต่ต้องมีวิตามินซีอยู่ด้วย  
ดังนั้นต้องจำไว้ให้ขึ้นใจว่า ถ้าเรากินคอเลสเตอรอลเข้าไปเพียว ๆ โดยไม่กินอาหารที่มีวิตามินซีตามเข้าไปด้วย  
คอเลสเตอรอลจะถูกนำย่อยสับ ๆ ๆ ๆ กลายเป็นกากออกมามาก ถ้ากินเข้าไป 100 อาจเหลือแค่ 10

เพราะฉะนั้นถ้ากินคอเลสเตอรอลจากสัตว์ หรือจากอาหารเสริม ที่ไม่มีวิตามินซี ก็ควรกินวิตามินซีร่วมด้วย  
เช่น กินผลไม้อย่าง ฝรั่ง หรือกินผักอย่างกระหล่ำปลีก็ได้ ส่วนผลไม้ไม่มีวิตามินซีอยู่แล้ว  
ก็จะช่วยดึงคอเลสเตอรอลตัวมันเองเข้าไปด้วย

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับ สำหรับการเพิ่มคอเลสเตอรอล ด้วยอาหารที่คุณหมอกฤษดา แนะนำ เพียงเท่านี้รื้อรอย  
ตีนกา ก็จะมาเยือนท่านชาลง.

**ที่มาข้อมูล :** หนังสือพิมพ์เดลินิวส์