

Гайд по коллагену

BEAUTYSENSE



Гайд по коллагену – это подробное руководство для всех, кто интересуется поддержанием здоровья кожи, волос, ногтей и суставов.



Содержание

- Пить или не пить?
- Смотрим источник
- Тип коллагена
- Степень гидролиза
- Дополнительные добавки
- Форма выпуска
- Производитель
- Артикулы OZON



Пить или не пить?

Коллаген сейчас на пике популярности! Что это – чудо-продукт или происки маркетологов?

Коллаген – белок, придающий **прочность и эластичность** нашей коже. Без него невозможно представить здоровые суставы и кости. Кажется бы, ответ на поставленный вопрос очевиден, но... Не всё так однозначно!



В природе коллаген существует в виде длинных, **крепко скрученных спиралей**. В таком состоянии он **сложно** усваивается организмом. Поэтому для повышения биодоступности эти спирали как бы **«нарезают»** на более мелкие фрагменты. Для этого используют специальные ферменты или кислоты и нагрев. После этого наш коллаген **ГОТОВ** к употреблению!

Что происходит с любым белком, попадающим в наш желудочно-кишечный тракт? ДА! Под действием ферментов белок **окончательно распадается** на свои составные части - **аминокислоты**.

Аминокислоты всасываются в кровь, и из них организм потом синтезирует **собственные белки**. Какие? Да любые! И обязательно коллаген!

Эдакий конструктор **LEGO**. Детальки одни и те же, а собрать можно всё что угодно





Однако **важным** преимуществом является тот факт, что при расщеплении **пищевого коллагена** образуются именно **те аминокислоты**, которые нужны нам для синтеза **собственных коллагенов**.

Иными словами, организму гораздо **проще** собрать свой коллаген из коллагена **морских рыб или говядины**, чем, например, из белка фасоли!

Поэтому **главный** момент: каким бы крутым ни был коллаген из банки, увы, он **не встраивается** в нашу кожу **сразу**.



Смотрим источник

Самые популярные коллагены – **говяжий и морской.**

Производство **говяжьего** коллагена **проще**, поэтому цены на него обычно **ниже.**

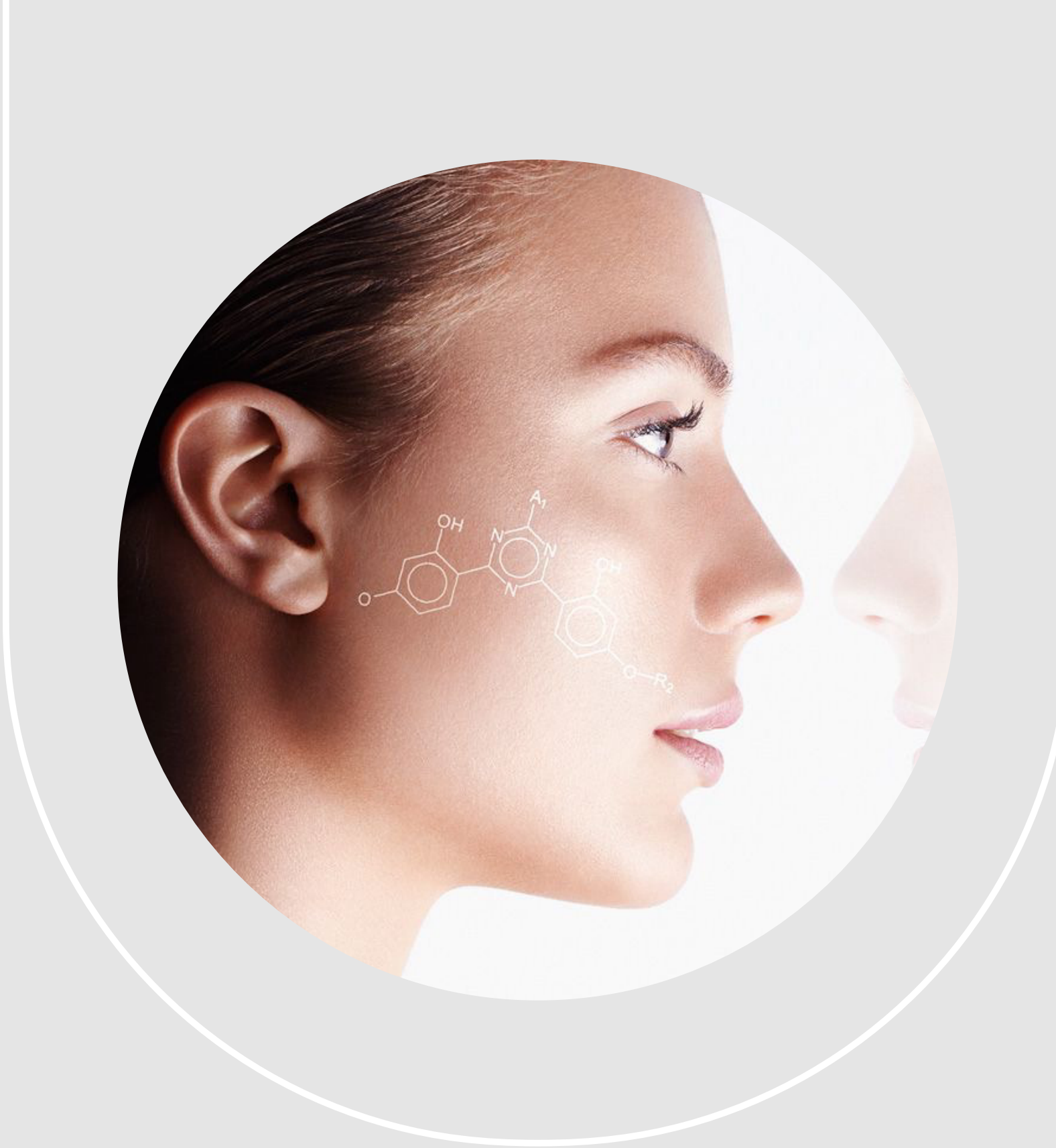
Морской коллаген добывать **дороже.**

Утверждается, что он ближе по составу к человеческому, но...

Этот факт вызывает **сомнения.** Ведь эволюция говорит об обратном. Нам ближе белки других млекопитающих, чем морских обитателей.

Реже можно найти свиной коллаген, куриный. Птицы, кстати, тоже нам не сильно родственники.

Растительный коллаген – явный маркетинговый ход. Организм растений этот белок не синтезирует. Под этикеткой скорее всего аналогичный набор **аминокислот**, полученных из **растительного** сырья.



Тип коллагена

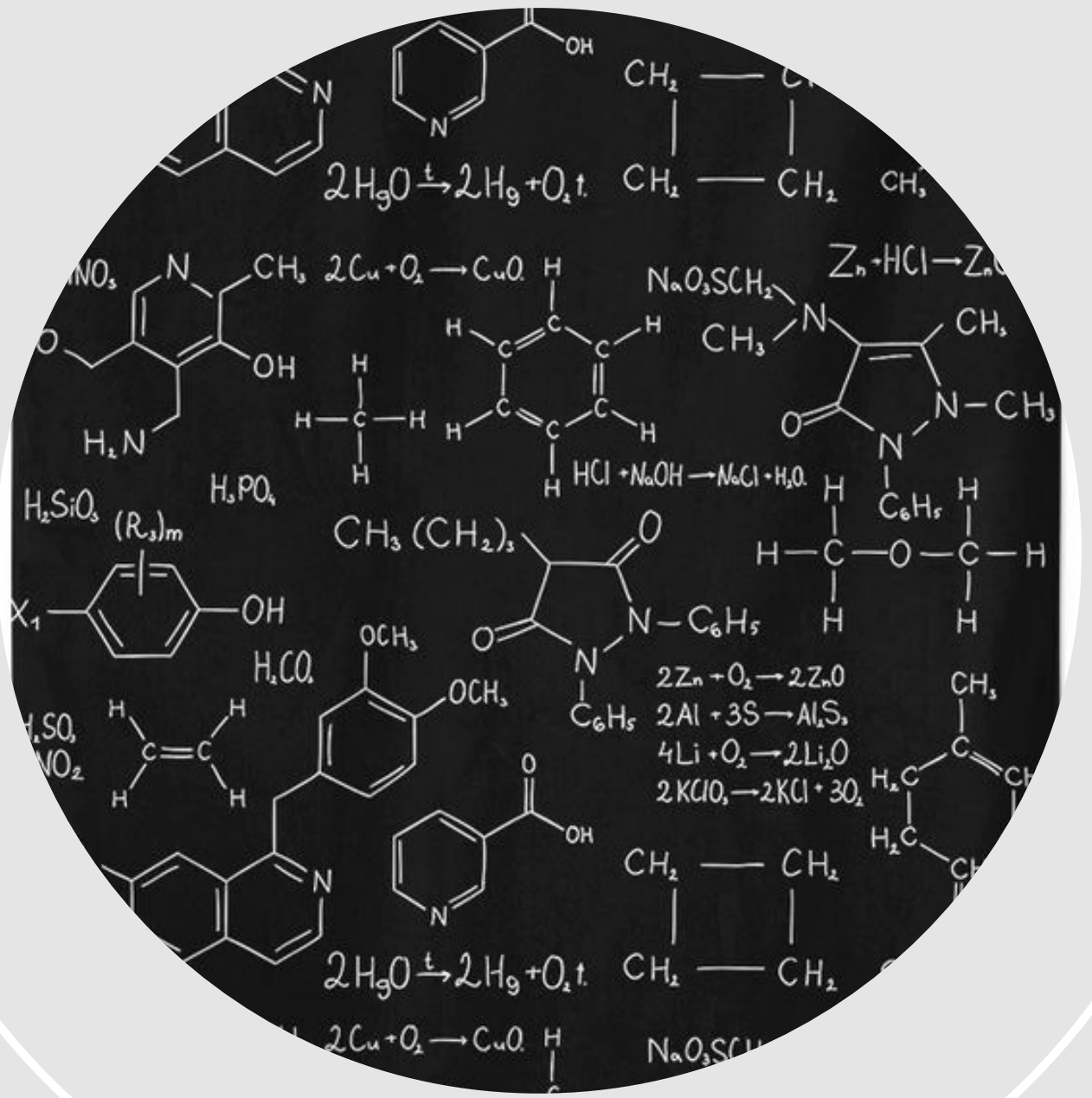
В продаже можно найти коллаген **первого, второго и третьего** типов.

Дело в том, что коллагены – это целое **семейство белков**. Они немного отличаются друг от друга по строению и функциям.

I тип встречается почти во всех органах и тканях, **II** – в хрящах, **III** – в стенке сосудов.

Но откроем маленькую тайну: науке известно 28 (!) разных коллагенов. Так что это не самый важный параметр. Организм всё равно **разберёт** питьевой коллаген **на части** и построит тот, который ему **нужнее**.





Степень гидролиза

Вот здесь поинтереснее.

Природный (нативный) коллаген – это **туго** закрученные цепи. Для лучшей усваиваемости его **«нарезают»** на кусочки – гидролизуют.

Производители любят писать, что нативный коллаген лучше. Сама природа, заботливо упакованная в банку! **Это сомнительно.**

Гидролизированный коллаген **легче** переваривается, ведь часть «операций» **уже выполнена** за нас.

Дополнительные добавки

Обращайте внимание, что и в каком количестве входит в состав.

Витамин С. Отличный вариант, стимулирует синтез своих коллагенов. Рекомендуемая норма потребления для женщин – 75 мг, для мужчин – 90 мг в сутки, но не более 2000 мг.

Глюкозамин и хондроитин сульфат – хондропротекторы, питают хрящевую ткань. Насколько эффективно – до сих пор обсуждается. Та же история с гиалауроновой кислотой. Инъекции – гуд, прием внутрь – сомнительно, но окэй.

Метилсульфонилметан, MSM. Ещё одна «тёмная лошадка». Ряд исследований показал, что MSM уменьшает боль и воспаление в суставах, а также положительно влияет на тонус кожи.

Цинк. Необходим для синтеза коллагена. Регулирует деятельность сальных желез, тормозит воспаление в коже, препятствует выпадению волос. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Рекомендуемая норма потребления – 15 мг в сутки.

Другие витамины и минералы. Часто в коллаген добавляют витамины группы В – полезный премикс, но только если у вас нет на них аллергии.

Пребиотики. Стимулируют рост полезной микрофлоры кишечника. Пример – фруктоолигосахариды.

Ароматизаторы, красители, вкусовые добавки. Маскируют естественный вкус и запах коллагена, который не всем нравится. Редко бывают натуральными, могут вызывать аллергию. В качестве заменителей сахара используются сукралоза, сорбит. Они придают коллагену сладковатый вкус (на любителя), не противопоказаны при сахарном диабете.

Форма выпуска

Порошок. Самый распространенный вариант, перед применением нужно разводить. Можно найти без добавок.

Капсулы. Удобно принимать: ничего не рассыплется, не нужна мерная ложка. Основной минус – небольшая ёмкость капсул: обычно в них помещается меньше 1 г коллагена. Это мало. Оболочка капсул может содержать красители.

Желе. Быстрее портится, требует хранения в холодильнике. Вообще коллаген в таком виде является прекрасной питательной средой для бактерий, поэтому в него приходится добавлять консерванты: бензоат натрия, сорбат калия. Часто в составе можно увидеть стабилизаторы (например, каррагинан морских водорослей), которые сохраняют нужную консистенцию, регуляторы кислотности, красители, ароматизаторы. Иногда присутствуют следы уксусной кислоты, которая остается после гидролиза коллагена.

Жидкий коллаген. Та же история, что и с желе.

Стики и саше. Легко взять с собой. Коллаген в стиках может быть в виде порошка и желе.





Производитель

Каждый БАД должен иметь свидетельство о **государственной регистрации**.

Если этот обязательный документ отсутствует, следует задуматься о **безопасности** продукта. По желанию производители могут получать дополнительные сертификаты качества – ГОСТ Р, ИСО, Эко, Био. Хорошо, если изготовитель имеет сертификат **GMP**.

Это значит, что он придерживается правил **good manufacturing practice** – надлежащей производственной практики.



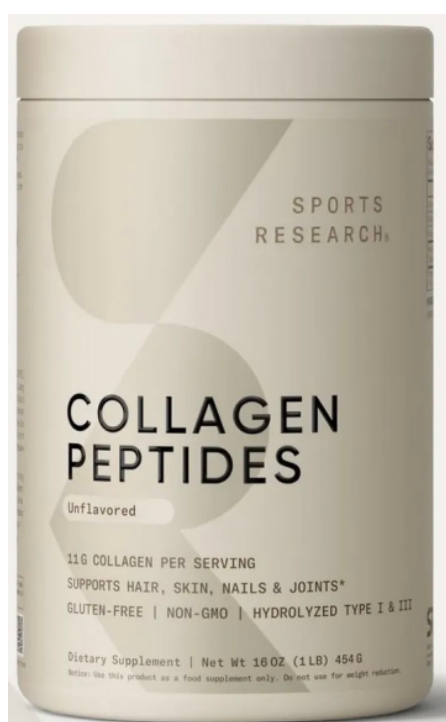
1. Maxler 100% Collagen

Гидролизированный говяжий коллаген 1 и 2 типов. 10 г коллагена в одной порции, и ничего лишнего.

Страна-производитель: Германия.

Артикул 190957430

2. Collagen Peptides, Sports Research



Гидролизированный говяжий коллаген 1 и 2 типов. 10 г коллагена в одной порции, и ничего лишнего.

Страна-производитель: Германия

Артикул 156949009

3. Maxler Marine Collagen Plus



Гидролизированный морской коллаген 1 типа. В одной порции 5 г коллагена, 90 мг витамина С и 60 мг гиалауриновой кислоты. Без ароматизаторов и консервантов.

Страна-производитель: Германия.

Артикул 830985935

4. Beauty Collagen, 1WIN



Гидролизированный говяжий коллаген 1 и 3 типа. В одной порции 7,8 г коллагена, 83,2 мг витамина С и 66 мг гиалауриновой кислоты.

Дополнительный витаминный премикс: витамины В1, В2, В6, В12, Е, РР, биотин, фолиевая и пантотеновая кислоты, коэнзим Q10. Содержит ароматизатор, подсластитель сукралозу.

Страна-производитель: Россия.

Артикул 791912529

5. Collagen Pure Vitamin C, LeafToGo



Гидролизированный морской коллаген 1 типа. В одной порции 5 г коллагена, 90 мг витамина С и 60 мг гиалауриновой кислоты. Без ароматизаторов и консервантов.

Страна-производитель: Германия.

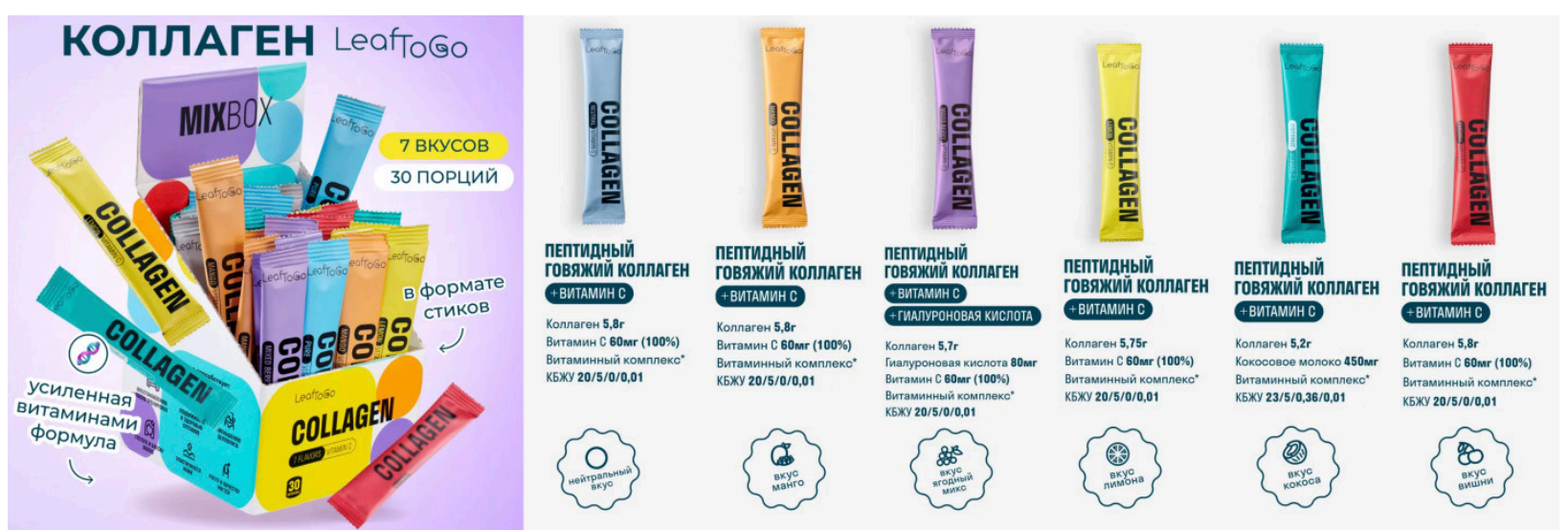
Артикул 830985935

6. Коллаген MIXBOX в стиках, LeafToGo

Гидролизированный говяжий коллаген 1 и 3 типа. В одной порции 5,2 – 5,8 г коллагена, 60 мг витамина С. Витаминный премикс: витамины А, D3, Е, В1, В2, В6, В12, РР, биотин, фолиевая и пантотеновая кислоты. В фиолетовых стиках дополнительно – 80 мг гиалауриновой кислоты. Содержит ароматизаторы, подсластитель сукралозу.

Страна-производитель: Россия.

Артикул 818173632



7. Collagen Chondroitin + Glucosamine + MSM, VitaMeal

Гидролизированный говяжий коллаген 1 и 3 типа. В одной порции 2,8 г коллагена, 500 мг витамина С, 800 мг глюкозамина сульфата, 600 мг хондроитина сульфата, 1000 мг метилсульфонилметана. Витаминный премикс: витамины А, D3, Е, В1, В2, В6, В12, РР, биотин, фолиевая и пантотеновая кислоты. Содержит ароматизаторы, подсластитель сукралозу, натуральные красители, трикальцийфосфат. Страна-производитель: Россия.

Артикул 426033622



8. Marine Collagen Chondroitin + Glucosamine, SOLAB



Гидролизированный морской коллаген 1, 2 и 3 типа. ~В одной порции 5,4 г коллагена, 107 мг витамина С, 300 мг глюкозамина и 200 мг хондроитина сульфата. Витаминный премикс: витамины А, D3, Е, В1, В2, В6, В12, РР, биотин, фолиевая и пантотеновая кислоты. Содержит ароматизаторы, подсластитель сукралозу. Страна-производитель: Россия. **Артикул 1681349868**

9. Marine Collagen + ABC Juice, MISTIC



Гидролизированный морской коллаген (5% от массы стика 15 г) + Витамин С. Добавки: натуральный сок яблока, моркови и красной свёклы. Пребиотик – фруктоолигосахариды. Содержит пищевую добавку для улучшения консистенции – гель F. Страна-производитель: Южная Корея.

Артикул 1585247848

10. MultiCollagen, 1WIN



Гидролизированный говяжий коллаген 1, 2, 3, 5 и 9 типов. В одной порции 7,8 г коллагена, 86,9 мг витамина С. Дополнительный витаминный премикс: витамины А, Е, D3, В1, В2, В6, В12, РР, биотин, фолиевая и пантотеновая кислоты. Содержит ароматизатор, подсластитель сукралозу. Страна-производитель: Россия.

Артикул 830985935