



ZDRAVÍ A KRÁSA 15. 05. 2020

## Trápí vás úbytek kolagenu? Jezte potraviny bohaté na kolagen

**Kolagen je nerozpustná bílkovina neboli protein, který se nachází v celém lidském těle. Kolagen je jeho základním stavebním prvkem, díky kterému je...**

**Kolagen v hlavní roli. O důležitosti kolagenu pro naše tělo dnes už není pochyb. Kromě blahodárných účinků na naši krásu a klouby má kolagen významný vliv na celkové zdraví organismu. Úbytek kolagenu našemu tělu značně škodí. Jak si kolagen v těle srovnat?**

Úloha kolagenu pro lidské tělo je tedy obrovská. Jeho dostatek příznivě **podporuje pohybový aparát** a zrychluje metabolismus, příznivé účinky má na krásnou **pleť, vlasy a nehty**. Proto na trhu dnes najdeme celou řadu přípravků, které obsahují hydrolizovaný kolagen. Ty stále nabývají na popularitě. Jak ale **doplnit kolagen přírodní cestou**? Které potraviny jsou jeho zdrojem?

# Co je kolagen a proč vadí úbytek kolagenu v těle?

Kolagen je nerozpustná bílkovina neboli protein, který se **nachází v celém lidském těle**. Kolagen je jeho **základním stavebním prvkem**, díky kterému je naše pokožka pevná a pružná. Úbytek kolagenu je tak pro tělo na škodu. Kolagen působí jako **pojivo buněk** a představuje až 70 % kůže.

Existuje **desítky druhů kolagenu**. Z hlediska lidského zdraví jsou ale nejdůležitější první tři typy:

**Typ I:** Ten tvoří největší část kolagenu v lidském těle. Skládá se z hustých vláken, které vytváří strukturu kůže, kostí, šlach, vláknité chrupavky, pojivových vláken a zubů.

**Typ II:** Tento kolagen se nachází v elastické chrupavce, která má za úkol **tlumit nárazy v kloubech**.

**Typ III:** Tvoří strukturu svalů, orgánů a tepen, nachází se v rychle rostoucích tkáních. Tento typ kolagenu je součástí mladých organismů a později ho postupně nahrazuje kolagen typu I.

## Kolagen a potíže způsobené jeho nedostatkem:

- stárnutí pokožky
- vznik vrásek, celulitidy a strií
- kloubní onemocnění
- potíže se zažíváním
- [onemocnění srdce a cév](#)

## Úbytek kolagenu v souvislosti s věkem

Do určitého věku si lidské tělo dokáže produkovat **dostatek přírodního kolagenu** samo. Kolem třiceti let však dochází k úbytku jeho tvorby a postupně dojde až k jejímu úplnému zastavení. Úbytek kolagenu a rychlost, jakou mizí, ovlivňuje mnoho faktorů - genetika, přísun rafinovaných cukrů, kouření nebo stres. Je tak zřejmé, že **produkce kolagenu významně souvisí se zdravým životním stylem**.

Přirozené snižování tvorby kolagenu v těle ale úplně zastavit nejde. Proto je potřeba ho tělu dodávat, a to prostřednictvím doplňků stravy nebo želatiny. Získat kolagen lze ale také z některých potravin. I tím lze úbytek kolagenu v těle zbrdit.

Problémem je, že získávání kolagenu z potravin není jednoduché. Zdrojem kolagenu je například hovězí, vepřové a krůtí maso, tučné ryby, mořské plody, vaječný bílek. Aby však kolagen splnil svoji funkci, **musí být takzvaně hydrolizovaný**. Takový kolagen přímo v potravinách obsažený není. Do jídelníčku je třeba zařadit potraviny obsahující látky, které produkci kolagenu výrazně podporují. Jsou jimi:

### Vývar z kostí

Je skvělým způsobem, jak tělu přirozeně doplnit kolagen. Pro podporu zdraví kůže je skvělou volbou hovězí vývar, zatím kuřecí a krůtí vývar mají velký význam pro naše klouby.

### Batáty

Zaujímají podstatnou roli v jídelníčku. Batáty mají nízkou kalorickou hodnotou, navíc ale **obsahují**

**vitamín A.** Ten dokáže účinně korigovat tvorbu kolagenu v lidském těle.



## **Divoký losos**

Když nás trápí úbytek kolagenu, hrají velkou roli také potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, jejichž významnými zdroji jsou ryby. Divoký losos obsahuje stopový minerál, který dokáže aktivovat proteiny potřebné pro syntézu kolagenu.

## **Dýňová semínka**

Dýňová semínka jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů zinku. Ten je velmi důležitý z hlediska jeho pozitivního působení pro syntézu kolagenu. Dostatek zinku v těle pomáhá zpomalit rychlost rozpadu kolagenu a tedy následný úbytek kolagenu. Vitamín podporuje i zdraví pokožky. Jiné rostlinné zdroje zinku zahrnují **luštěniny, špenát, vlašské ořechy, kešu oříšky a mandle**.

## **Citrusy**

**Vitamín C** hraje nezastupitelnou roli při tvorbě kolagenu v lidském těle. Jeho bohatými přírodními zdroji jsou citrony nebo grapefruit. Antioxidační vlastnosti vitamínu C navíc brání tělu kolagen rozkládat.