

胶原蛋白美容,靠谱吗

●本报记者 吴艳

市场现状

胶原蛋白产品销售红火

据了解,胶原蛋白产品的研发和使用始于日本,后来相继在欧美、我国流行,涉及食品、保健品、化妆品、医疗药品等各个领域。

记者了解到,市场上的胶原蛋白产品包含口服、外敷、涂抹、注射等各种类型,价格从一两百元到上千元不等,其中进口产品价格偏高。相关数据显示,我国胶原蛋白行业市场规模已达千亿级别,尤其是美容护肤和保健食品领域增长迅速。

无论是年轻女孩,还是中年女性,都热衷于补充胶原蛋白。

李倩是名本科在读生,才20岁的她在挑选护肤品时,喜欢买有补胶原蛋白功效的。

31岁的刘娜就职于一家广告公司,她说:“25岁后,我每周都要喝2次—3次胶原蛋白液,颜值都是胶原蛋白给的。”

许多人相信吃什么补什么,一些女性朋友一听说某种食物的胶原蛋白多就立即兴奋不已,什么红烧肉、牛蹄筋、鸡爪吃得满脸油花,认为常吃这些食物可以补充胶原蛋白,让皮肤变好。可这么吃真的有效果吗?

专家观点

与其“补胶原”不如“防老化”

沧州市人民医院本部院区皮肤科主任赵子申医生说,衰老是不可抗拒的,面对美容产品的宣传,一定要理性看待,别被夸大宣传蒙蔽。补充胶原蛋白虽不现实,但生活中可以避免一些加速胶原蛋白流失的因素。

饮食均衡

少看屏幕

避免熬夜

做好防晒

不要久坐

质有一定关系,均衡饮食才有助延缓衰老。白食物。有些女性吃素保持身材,但皮肤却不饱满,这与缺乏蛋白质、胶原蛋白是种蛋白质,应适当摄入瘦肉、鸡蛋、牛奶等高蛋白

前工作的人应每隔20分钟—30分钟就起身活动放松一下。导致胶原蛋白流失、眼部皮肤松弛、长眼角纹。长时间在电脑●电子屏幕光线对皮肤影响较小,但长时间盯着屏幕,会

定要睡好“美容觉”,每晚二点前入睡。好地发挥作用,皮肤组织也不例外。因此,护肤一●睡眠充足,规律作息,身体各项机能都会更

要使用防晒霜或穿防晒衣、打遮阳伞。●阳光中的长波紫外线能穿透皮肤表

年轻,皮肤更饱满。●运动可以促进新陈代谢,减缓胶原蛋白流失。常

人为补充基本无效

据赵子申医生介绍,胶原蛋白是指皮肤真皮纤维组织里的一种蛋白质,主要作用是:吸收水分,让皮肤看起来水嫩;填充,可使皮肤更圆润饱满;抑制黑色素细胞形成。随着年龄增长和胶原蛋白的流失,皮肤确实会出现皱纹、失去弹性,因此很多爱美人士会想尽办法补充胶原蛋白。

维持皮肤弹性靠的是皮肤组织内弹力纤维、胶原蛋白等多种物质的共同作用。更何况,胶原蛋白其实难以通过外界干涉直接到皮肤中,单纯人为补充胶原蛋白基本无效。

一方面,人体只能吸收游离的氨基酸,并不能直接吸收蛋白质。胶原蛋白是一种大分子蛋白质,进入人体以后,必须

经过消化、分解为游离氨基酸以后,才能被机体所吸收和利用。而这时候,胶原蛋白的固有形态和结构早已不复存在,不可能以胶原蛋白的形式直接补充到皮肤中去。

因此,“吃胶原,补胶原”的想法和宣传只是个美丽的传说,并没有科学道理。

另一方面,胶原蛋白分动物性胶原蛋白和植物性胶原蛋白两种。前者在猪蹄、鸡翅、鸡爪、鱼翅,以及动物软骨组织中的含量很丰富;后者在大豆、木耳等食物中含量丰富。

动物性胶原蛋白的脂肪含量往往偏高,过量食用会导致血脂升高和肥胖。由此可见,单纯补充胶原蛋白并不能够起到多大的美容作用,若盲目乱补,

反而会适得其反。

现在市面上有很多银耳、桃胶等所谓的植物胶原蛋白,号称能够补充胶原蛋白。然而,胶原蛋白只存在于动物中,植物中不含胶原蛋白。银耳等食物含有很多糖,煮后变黏稠,常被误认为含有胶原蛋白,因此吃银耳并不能补充胶原蛋白。即使是声称深度水解的各类胶原蛋白肽产品,也不过是提前完成了一部分胃的工作,将胶原蛋白提前分解成小分子的肽,而最终肽进入消化系统后,仍然是要被打碎成氨基酸,才能被吸收利用。

总体来说,食用胶原蛋白能够紧致皮肤、美容养颜的宣传,其实并没有足够依据。

外用胶原蛋白只能保湿滋润,作用有限

与物非所值的口服胶原蛋白相比,外用昂贵的胶原蛋白霜、胶原蛋白面膜,有一定的作用,但这个作用也仅限于保湿和滋润。

赵子申医生说,人体的皮肤实际上是非常致密的,表面有角蛋白等构成的坚固“堡垒”。虽然留有一些“空隙”供皮肤的内在器官(如汗腺和皮脂腺等)吸收一些小

分子物质,但胶原蛋白分子太大,无法渗透到皮肤的深层。这样一来,胶原蛋白分子被堵在肌肤外,并不能改善肌肤结构。因此,想用胶原蛋白涂抹在皮肤上来取代皮肤中缺失的胶原蛋白,也是不可能的。

从理论上说,涂抹胶原蛋白护肤品只能把胶原蛋白输送到皮肤的最表皮层中,无法进入真皮层。

任何外用的非有创性的护肤品作用都是有限的,有些小分子的胶原蛋白局部外用有一定的保湿作用。这些产品在一定程度上能缓解细小皱纹的产生,增加皮肤的水分和弹性,但说能起到去皱、嫩肤的美容效果,明显有些夸大了。

不仅如此,反复、过量涂抹胶原蛋白还可能引发皮肤过敏,使局部皮肤出现皮疹、瘙痒等不适。

注射胶原蛋白可能引起排异反应

市场上有不少胶原蛋白针,称可直接将胶原蛋白注射到皮肤。殊不知,注射的胶原蛋白

对身体来说是一种外源异体蛋白,很可能引起排异反应。

据赵子申医生介绍,美容机构应该不会冒险注射胶原蛋白,而是与之功能相近的小分子物质透明质酸,也称玻尿酸。如果透明质酸

质量较差,再加上填充难以做到完全均匀,皮肤就会出现凹凸不平、疙疙瘩瘩的现象。质量好或纯度高的玻尿酸不会出现上述现象,但价格较贵,且很快就会被吸收,一般6个月左右就要重新注射。

沧州市银鹤老年公寓 (运河区中心敬老院)

河北省“敬老文明号”单位
河北省“爱心护理”示范单位
花园式四合院,平房结构,交通便利,服务一流,集居住、医疗、康复、护理、休闲文化娱乐于一体。
招收自理、半自理、全护理老人。
常年招聘护理员
乘车路线:市内乘10路、29路,银鹤老年公寓(恒大城站)
咨询电话:0317-2157899
13903178393

失眠新品 来电赠送

失眠主要病因是气血亏虚、邪气侵袭、脏腑机能紊乱。【优然+睡眠因子】以补虚泻实,调脏腑阴阳,使失眠患者告别失眠。【睡眠因子】直接作用于脑干尾端,释放昔激活酶,改善大脑兴奋,使人快速入睡。【优然】补充大脑胶原蛋白营养,抑制多巴胺过量释放,缓解头昏、烦躁、多梦等不适症状,使大脑神经系统自然平衡,从而自然深度睡眠。
申领热线:400-8166-236
微信/短信 15865287108

您还为久治不愈的颈肩腰腿疼困扰吗? 沧州市董家骨科膏药铺

适用人群
颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。
地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科
电话:13731731212 17736989779

医院里的养老院, 医院的服务, 养老院的收费—沧州泰康医养中医医院

我院长年收住:不能自理,长期卧床及肿瘤后期消耗性病人。我院可提供吸氧,鼻饲,胃管,尿管,输液,康复等医护服务和吸痰,翻身,拍背等护工服务。
联系方式:0317-3519333