

肌肤营养攻略

胶原蛋白
轻松打造水嫩肌肤

寒冬远去,春意踏来,胶原蛋白类的产品依旧火爆。近年来,胶原蛋白对于提升肌肤弹性、去除皱纹方面的功效被越来越多的人认识,但是琳琅满目的产品却使消费者看得眼花缭乱。商家们各执一词,公说公有理、婆说婆有理,消费者听得一头雾水,并置可否。那么,到底该如何选择适合自己的胶原蛋白补充剂,并且按照正确的方法服用呢?我们将通过本期的专题,解答各位读者关于胶原蛋白的种种疑问。

长皱纹、皮肤干,
胶原蛋白不足惹的祸

我们的肌肤是否白皙、有没有斑点,是由表皮层决定的,因为黑色素细胞就隐藏在这里。我们的皮肤是否紧致,有没有皱纹,是由真皮层决定的,因为胶原蛋白和弹性纤维是构成真皮层的主要成分。

在二十多岁的花季年龄,不需要补充胶原蛋白皮肤也依然紧致,只是过了三十岁以后,皮肤才开始慢慢变得干涩松弛,脸上出现毛孔增大、眼角下垂,出现讨厌的法令纹、鱼尾纹,这些都在提示你肌肤的真皮层胶原蛋白正在流失。

25岁以后,人体自身产生的胶原蛋白逐渐减少,同时阳光中的紫外线、各种污染引发的皮肤炎症、工作压力、情绪波动、睡眠不足等因素加快了胶原蛋白的流失,弹性纤维的支撑能力越来越差,皮肤皱纹逐渐加深。同时,女性由于月经、生育等因素的影响,胶原蛋白流失量是男性的数倍,也就是说,从生理的角度来说,女性比男性更容易衰老。

预防肌肤衰老的第一步,就是注意保持肌肤的锁水能力。皱纹形成的初步表现就是小干纹的出现。胶原蛋白中含亲水性的天然保湿因子,就是为何富含胶原蛋白的食物都是软糯湿滑的原因,例如:红烧肉和红烧猪蹄的肉皮、紧贴着鱼皮的那层脂肪、大棒骨上那层蹄筋……

由于胶原蛋白位于皮肤的真皮层,因此补充胶原蛋白才是名副其实的深层补水,胶原蛋白的三条螺旋结构能强劲锁住水分,能从根本上改善肌肤的干涩和粗糙,让皮肤恢复保持湿润、水嫩的状态。

食物能补充胶原蛋白吗?

猪蹄、肉皮中胶原蛋白难以吸收,
还会增加脂肪摄入

很多人都知道猪蹄、肉皮、凤爪、鸡翅中富含胶原蛋白,因此常常有“多吃猪手可以美容养颜”的说法。但遗憾的是,食物中的胶原蛋白是致密的三螺旋结构,分子量高达几十万 Da 到几十万 Da(分子量单位),由成千上万个氨基酸片段组成,而我们的人体只能吸收小于三个氨基酸的小片段,其中又以三个和两个氨基酸的小片段最容易吸收,称为“缩氨酸”,可以直接透过小肠进入血液。

如果我们把每一个氨基酸比喻成一颗珍珠,食物中的胶原蛋白就像一根由成千上万颗珍珠串起来的长长的项链,再像“麻花辫儿”一样三股项链编起来。消化系统必须把这条项链“剪成”三三两两的小珍珠串,才能被人体吸收。因此,肉皮和鱼皮中虽然富含胶原蛋白,但由于分子量过大、原有的三螺旋结构缠绕紧密,受消化效率的限制,吸收效率很低。并且,这类食材均属高脂肪食品,长期食用,往往皮肤未见改善,而体形却已明显发福。

看纯度、看分子量、看氨基酸含量,
三招选出好胶原蛋白

到底是来自鱼皮鱼骨的胶原蛋白好,还是来自牛跟腱的原料好?胶原蛋白的分子量到底是 3000、1000 还是 500 的好?其中的学问还真是不少。

一、看原料是否纯净。

目前,胶原蛋白产品通常来源于两大类:鱼皮鱼骨或猪牛羊的跟腱。但是随着海洋污染的日益严重,鱼皮鱼骨中丰富的胶原蛋白不但容易吸收水分,还很容易富集来自海洋的重金属和杀虫剂等有毒物质。因此,许多高品质的胶原蛋白产品,越来越多地改用猪牛羊的跟腱作为首选原料。

二、看分子量大小。

目前市面上的胶原蛋白产品通常有三种分子量形式:3000Da、1000Da 和 500Da。其中,以分子量为 500Da 的产品吸收率最好,恰好为三个氨基酸片段,是最容易吸收的缩氨酸形式,不需要再经过消化酶分解,可以直接透过小肠绒毛,被人体快速吸收。

三、看有效氨基酸的含量和浓度。

在人体可以摄入的各种氨基酸中,并不是所有的氨基酸都能帮助构成胶原蛋白,其中羟脯氨酸、脯氨酸、甘氨酸、谷氨酸和精氨酸是构成胶原蛋白最重要的几种氨基酸。目前,市面上大多数胶原蛋白中,以上几种有效氨基酸成分的含量大约在 30%左右,少数的胶原蛋白产品可以达到 50%。因此,选择胶原蛋白产品时,不仅要看总的蛋白质含量,还要看对构建胶原蛋白最有效的氨基酸含量,这些成分含量越高越好。

补维 C、维 E,胶原蛋白吸收加倍

羟脯氨酸是胶原蛋白中特有的氨基酸,约占胶原蛋白全部氨基酸残基的 10%。羟脯氨酸可以由脯氨酸在羟化酶的催化作用下产生。

一方面,羟化酶的活性受维 C 的调控,维 C 是羟化酶的激活剂,能够促进脯氨酸转化为羟脯氨酸,形成构建真皮层的有效成分。另一方面,羟化酶的活性会因为自由基的攻击而丧失,从而导致胶原蛋白合成原料短缺。维 E、葡萄籽提取物和番茄红素等抗氧化营养素能有效抗氧化,帮助淬灭自由基,既能保护羟化酶的活性,不影响胶原蛋白的合成,又能防止自由基攻击真皮层的胶原组织,预防皮肤衰老。

因此,补充胶原蛋白的同时,最好同时补充维 C、维 E、葡萄籽提取物和番茄红素等营养素,可以起到事半功倍的活肤效果。

(据《生命时报》)

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座化学洗涤剂使用不当
可致癌

洗涤剂是我们生活的必需品。三餐后,要用洗洁精清洗碗盘,使它们光洁如新,平时要用洗衣粉洗衣服,用洁厕灵打扫卫生。殊不知,这些包括消毒剂、洗涤剂在内的家用洗涤剂都在悄悄掠夺人们的健康,甚至引发癌症。专家告诉记者,由家用洗涤剂造成的化学污染使血液病的患者明显增多,如可能导致儿童癌症发病率增加。

美国专家曾做过一次实验,将 5 只小白鼠放入混合洗涤剂产生的硫化氢的容器中,结果还没等瓶盖盖好,白鼠就已一命归天,洗涤剂的毒性由此可见一斑。研究表明,进入人体的化学洗涤剂毒素可使血液中钙离子浓度下降,血液酸化,让人容易疲倦。这些毒素还使肝脏的排毒功能降低,免疫力下降,肝细胞病变加剧,而且具有较强的癌症诱发性。

洗衣粉对人体的损害尤其不容忽视。烷基苯磺酸钠作为一种表面活性剂,是洗衣粉的主要成分之一,但它具有极强的协同致癌作用。它能加强致癌物质 4-硝基喹啉氧化物的作用;由于苯是一种脂溶性物质,未漂洗干净的衣物上残留的苯,不仅会刺激皮肤引起瘙痒,而且会通过皮肤渗入人体内,日积月累,诱发疾病。洗衣粉中的荧光增白剂也是致癌物质,可使人体细胞发生畸变,引发皮炎和皮肤瘙痒。

专家提醒,浴室洗涤类、洁厕类、厨房洗涤类用品最好分开使用,减少毒性;洗涤液洗后的餐具必须用自来水漂洗两次以上,其实热水是最好的洗涤剂,如果想洗涤油类物质,苏打水去油效果很好,没有必要用合成洗涤剂;市场上出售的普通洗洁剂仅可去除农药残余,但不具备消毒、杀菌功能,所以洗蔬菜水果不宜浸泡时间过长;洗衣服,应尽量使用无磷、无苯、无荧光剂的肥皂粉,用后要清洗干净。

患巧克力囊肿
可以怀孕吗?

患者问:大夫你好,我上星期检查出患有巧克力囊肿,现在有五厘米左右,我可不可以不管它,先怀孕,这样会不会对怀孕有影响?

爱民医院妇科科主任:巧克力囊肿是子宫内异位症的一种,很多子宫内异位症患者都面临这个问题。子宫内异位症的常见症状就是不孕,也就是说子宫内异位症很容易导致不孕,而妊娠本身对子宫内异位症是一个非常好的治疗手段。

从医学角度上来说,如果患者有 5 厘米以上的囊肿,还是主张手术处理,因为药物治疗效果不好。患有巧克力囊肿的女性不孕率高达 40%,虽然妊娠对子宫内异位症有治疗效果,但有时往往事与愿违,很多患者在等待过程中没怀孕,而囊肿越来越大,甚至会发生破裂。如果破裂口较大,无法自行愈合,这时刺激性极强的巧克力样囊内液就会流入腹腔,刺激周围的腹膜,引起剧烈腹痛,如果处理不及时,还可能导致弥漫性腹膜炎,造成致命后果。

有生育愿望的年轻妇女要根据个体情况选择药物治疗或微创手术治疗,并且要注意定期随访检查。女性朋友一旦患有巧克力囊肿,应该及时到专业、正规的医院就诊治疗,并在专业医生指导下怀孕。