# 胶原蛋白口服液

人体的胶原蛋白每天流失，所以，有必要补充适量的胶原蛋白以保持皮肤的年轻状态。胶原蛋白口服液小分子，易吸收，口感好，纯净天然，能充分补充人体每日胶原蛋白的流失量。胶原蛋白分子量在1000道尔顿以下，属超级小分子，纯净，天然，无激素，可充分被机体吸收，达到人体补充胶原蛋白的最佳效果。

## 基本信息

中文名称

胶原蛋白口服液

用法

口服

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 目录 | 1[有效补充](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html" \l "2659024-2807879-1" \o "有效补充)  2[口服作用](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html" \l "2659024-2807879-2" \o "口服作用) | 3[区别](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html" \l "2659024-2807879-3" \o "区别)  4[注意事项](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html" \l "2659024-2807879-4" \o "注意事项) |

## [折叠](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html)[编辑本段](https://baike.so.com/create/edit/?eid=2659024&sid=2807879&secid=1)有效补充

1. 据胶原蛋白的权威机构认为，适合口服的胶原蛋白应符合以下标准:

1、 来源

2、 分子量大，1500-3000道尔顿，人体易吸收;分子量过大不易吸收，分子量过大，产品的[生物利用度](https://baike.so.com/doc/5681912-5894587.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)就会明显地降低;分子量过小则容易分解，稳定性较差，易变质而产生副作用。

3、 活性在体内存留时间6小时以上;

4、 纯度高，服用量每天约8克纯胶原蛋白;

5、 结构与人体皮肤相类似。

1.使皮肤具有紧实弹性与光泽

皮肤成分中有70%是由胶原蛋白组成，胶原蛋白是维护皮肤与肌肉弹性的主要成分。

25岁之前，皮肤的胶原蛋白含量基本平衡，因而肌肤滋润，充满弹性。然而从25岁后，随着年龄的增长，胶原蛋白的含量就会以每年1%--3%的速度减少，从而，皮肤与肌肉中的水分会减少，皮肤出现干燥;胶原蛋白纤维开始变细小，[弹性蛋白](https://baike.so.com/doc/7638046-7912141.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)的弹性也会降低。同时，真皮中胶原蛋白与弹性蛋白交互构成有规则网状结构会渐渐崩解，导致皱纹产生。

## [折叠](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html)[编辑本段](https://baike.so.com/create/edit/?eid=2659024&sid=2807879&secid=2)口服作用

1.补充胶原蛋白能维护肌肤弹性，锁住肌肤水分，预防肌肤细微的产生。

2.使骨骼坚硬有弹性，不致疏松脆弱

3.促使肌肉细胞连接，强化[肌肉张力](https://baike.so.com/doc/2661241-2810184.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)与扩张功能。

细胞与细胞之间是利用胶原蛋白进行黏合的，同时也是身体构成的材料之一，适当补充胶原蛋白，可赋予肌肉扩张功能，保持适当张力!

4.保护及强化内脏功能:

5.提高免疫机能:

1、胶原蛋白以[胶原纤维](https://baike.so.com/doc/6050137-6263155.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)的形式存在，是人体最重要的[结构蛋白](https://baike.so.com/doc/7699346-7973441.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，具有高度抗张力和伸展力。因为它是由三股如麻花般缠绕成螺旋形的胶原纤维，使[结缔组织](https://baike.so.com/doc/1331571-1407741.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)具有极大的韧性。

胶原蛋白是皮肤、骨骼、软骨、肌腱、韧带、血管的构成材料，是构成这些组织的支架。胶原蛋白可以维护、粘合、负重、连接、支撑皮肤、骨骼等组织器官，起着支撑器官、

保护机体的作用。它是皮肤、骨骼、软骨、肌腱、韧带、血管等组织形成和再生的关键物质。它就像钢筋水泥中的钢筋，因此被称为"骨中之骨，肉中之肉，肤中之肤"，是名副其实的"生命的支架"。

在[结缔组织](https://baike.so.com/doc/1331571-1407741.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)损伤后修复过程中，胶原蛋白起重要作用。如皮肤受伤后，主要损坏上皮基膜及邻近结缔组织，内皮形成[肉芽肿](https://baike.so.com/doc/1833895-1939401.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，此时血管内皮细胞等都可合成胶原，使伤口修复。

孕妇在怀孕期间适当的补充胶原蛋白，有利于胎儿的骨骼、软骨、肌腱、韧带、血管、皮肤的健康发育，使胎儿强壮，抵抗力增强。

2、改善皮肤弹性的作用

皮肤内的胶原对于保持皮肤的弹性起到很大的作用。一系列的动物实验证实[胶原三肽](https://baike.so.com/doc/6050128-25355430.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)有着极强的皮肤渗透性，不仅可以渗入[角质层](https://baike.so.com/doc/2032484-2150556.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，而且也可以渗透入[表皮层](https://baike.so.com/doc/649995-688016.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，[真皮层](https://baike.so.com/doc/1724077-1822721.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)和毛发/毛囊中。

此外还具有促进胶原生长和[透明质酸](https://baike.so.com/doc/3501450-3683411.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)生长的作用。正是CTP(胶原三肽)的这些机能，才能表明将CTP(胶原三肽)涂抹在皮肤上对皮肤弹性产生关键的影响。已有学者对其进行人群体验，用含有CTP(胶原三肽)溶液即对照溶液的皮肤洁净液，对受害者的眼脸部位每日两次作适当的涂抹，一定周期后结果。

结果发现受试者含CTP([胶原三肽](https://baike.so.com/doc/6050128-25355430.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank))的皮肤洁净液涂抹部位的弹性与含有对照液的皮肤洁净液涂抹部位相比得到改善。也正因为发生了此作用，CTP(胶原三肽)可以使因年龄增长而失去弹性的皮肤得到恢复。

3、保湿作用

胶原三肽与[胶原肽](https://baike.so.com/doc/9674828-10020919.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)均具有保湿的作用，由于CTP(胶原三肽)即含有分子量小的部分，又含有分子量大的部分，因此它不仅具有同样的护肤作用，且更为稳定和明显。应用阻抗仪测定电导度值来表征[角质层](https://baike.so.com/doc/2032484-2150556.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)的水分含量。结果表明，CTP(胶原三肽)的应用不仅保持住水分，而且是其水分含量增加，起到了保湿作用。胶原蛋白含亲水性的[天然保湿因子](https://baike.so.com/doc/916166-968422.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，而且三螺旋结构能强劲锁住水分，让皮肤时刻保持湿润、水嫩的状态!

4、改善皮肤皱裂

通过在受试者的前腕屈侧部制造皱裂模型，然后在这些部位每日两次涂抹CTP溶液，连续一个月，结果发现CTP可明显改善皮肤皱裂现象。

5、使骨骼坚硬有弹性，不致疏松脆弱

骨骼中胶原蛋白的含量约占20%，胶原蛋白能使钙质与骨细胞结合而不致流失。但是，骨骼中胶原蛋白的流失，会使骨中的含钙量降低，此时，如果只增加钙的摄取量，并不能改善骨质疏松的现象，主要是由于胶原蛋白的含量减少，钙质无法在骨中保住。

所以，要从根本改善骨骼，也要从食物中或以胶原蛋白保健食物来补充。而且胶原蛋白可以促进关节表面细胞、组织的[再生能力](https://baike.so.com/doc/4204478-4405525.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，从而保持关节的润滑!

6、促使肌肉细胞连接，强化肌肉张力与扩张功能

细胞与细胞之间是利用胶原蛋白进行黏合的，同时也是身体构成的材料之一，胶原蛋白分子所形成的立体骨架可使身体保持良好姿势并呈现适当柔软度，适当补充胶原蛋白，可赋予肌肉扩张功能，保持适当张力!

7、保护及强化内脏功能:

人体的主要内脏器官及组织都含有胶原蛋白，最大功能是在保护及强化脏器。

8、提高免疫机能:

人体免疫力高低与人体[免疫球蛋白](https://baike.so.com/doc/2554332-2697815.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)的成分有关，增强免疫机能方法之一就是让免疫球蛋白与胶原蛋白结合，当这项结合完成时，[人体免疫系统](https://baike.so.com/doc/6755113-6969696.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)可增加至少一百倍以上的免疫力。

## [折叠](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html)[编辑本段](https://baike.so.com/create/edit/?eid=2659024&sid=2807879&secid=3)区别

胶原蛋白口服液:多种成份复方配伍，是多种营养元素通过科学搭配综合作用具有美容养颜抗衰老的效果. 而胶原蛋白肽只是其中一个营养素之一。 优点是配方科学的胶原蛋白口服液效果明显，饮用方便，随手开盖即饮; 缺点是价格偏高，玻璃瓶携带不太方便。

[胶原蛋白粉](https://baike.so.com/doc/5404249-5641952.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank):一般是单方成份，仅含胶原蛋白肽;也有添加维生素C或其他成份的复方粉;优点是价格较低，携带方便;成分单一可以避免副作用;小包装的粉剂，携带方便; 缺点:使用起来稍显麻烦，需要冲调入温水或其他饮料中饮用。

## [折叠](https://baike.so.com/doc/2659024-2807879.html)[编辑本段](https://baike.so.com/create/edit/?eid=2659024&sid=2807879&secid=4)注意事项

服用方法:每日一支

适宜人群:爱美人士，男女老少皆可服用。

1、孕妇是不能服用胶原蛋白产品，因胶原蛋白是19种[氨基酸](https://baike.so.com/doc/914377-966548.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)组成的，其中有几种是不能被胎儿吸收的，容易引起第二特征过早的发育和成熟，不利于出生后的婴儿成长和发育。

2、从猪、牛上提取的胶原蛋白可以滋养皮肤保持弹性不粗糙，但含有大量脂肪，口服这类胶原蛋白容易发胖。因此建议服用鱼胶原蛋白，它不含脂肪，不会引起身体发胖。

3、[肝脏疾病](https://baike.so.com/doc/7877016-8151111.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)患者慎用。











