

# Гайд по выбору коллагена

Как не ошибиться и получить максимум пользы для кожи, суставов и всего организма

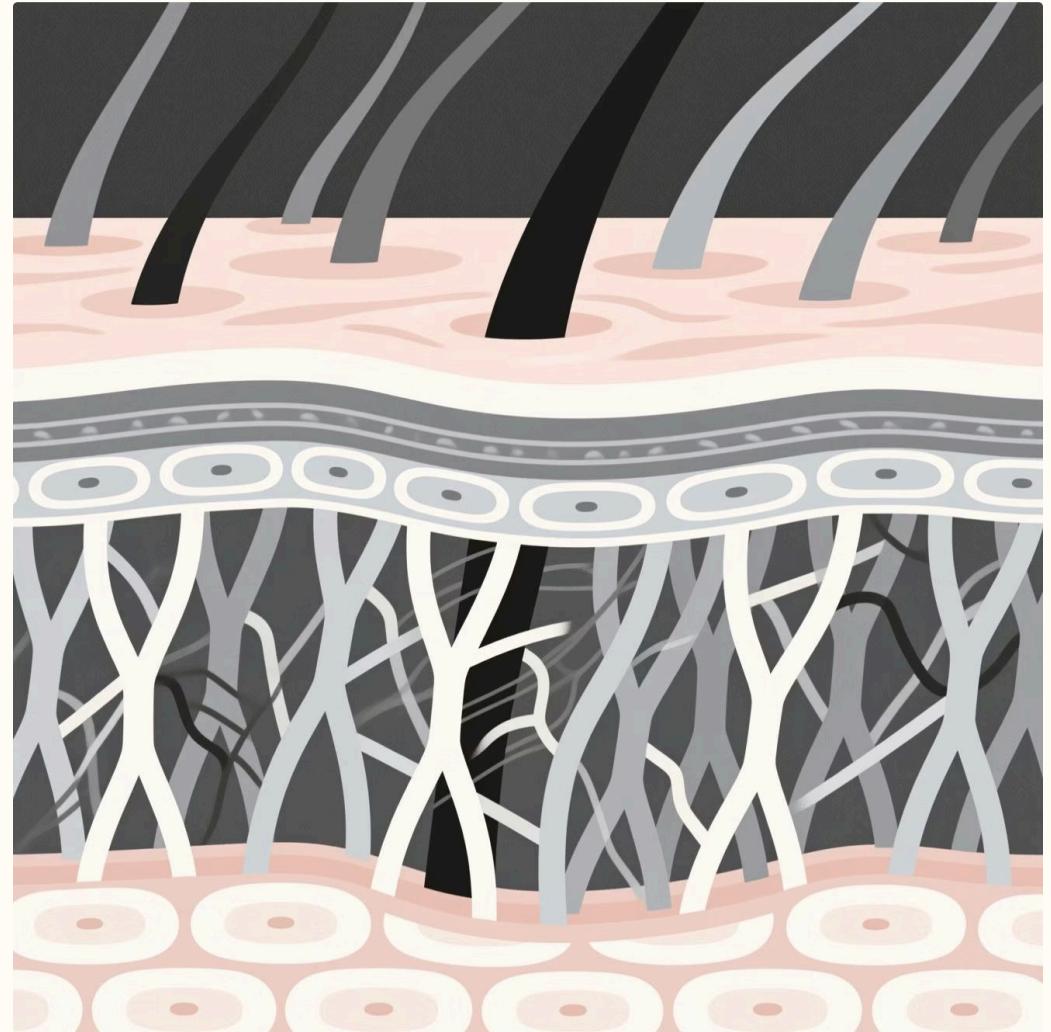


Made with **GAMMA**

# Что такое коллаген и почему он так важен

Коллаген — это основной белок соединительной ткани, составляющий до **35% всех белков** организма. Его ключевая роль заключается в обеспечении прочности и эластичности кожи, суставов, костей, сосудов и других тканей.

С возрастом естественная выработка коллагена снижается, что приводит к видимым признакам старения: появлению морщин, болям в суставах и ухудшению состояния кожи.



# Виды коллагена: типы I, II, III

В природе описано 28 типов коллагена, но для человека наиболее важны три основных типа:

## Тип I

**Кожа, кости, сухожилия, связки**

Составляет 75% коллагена организма,  
обеспечивает прочность тканей

## Тип II

**Хрящи и глаза**

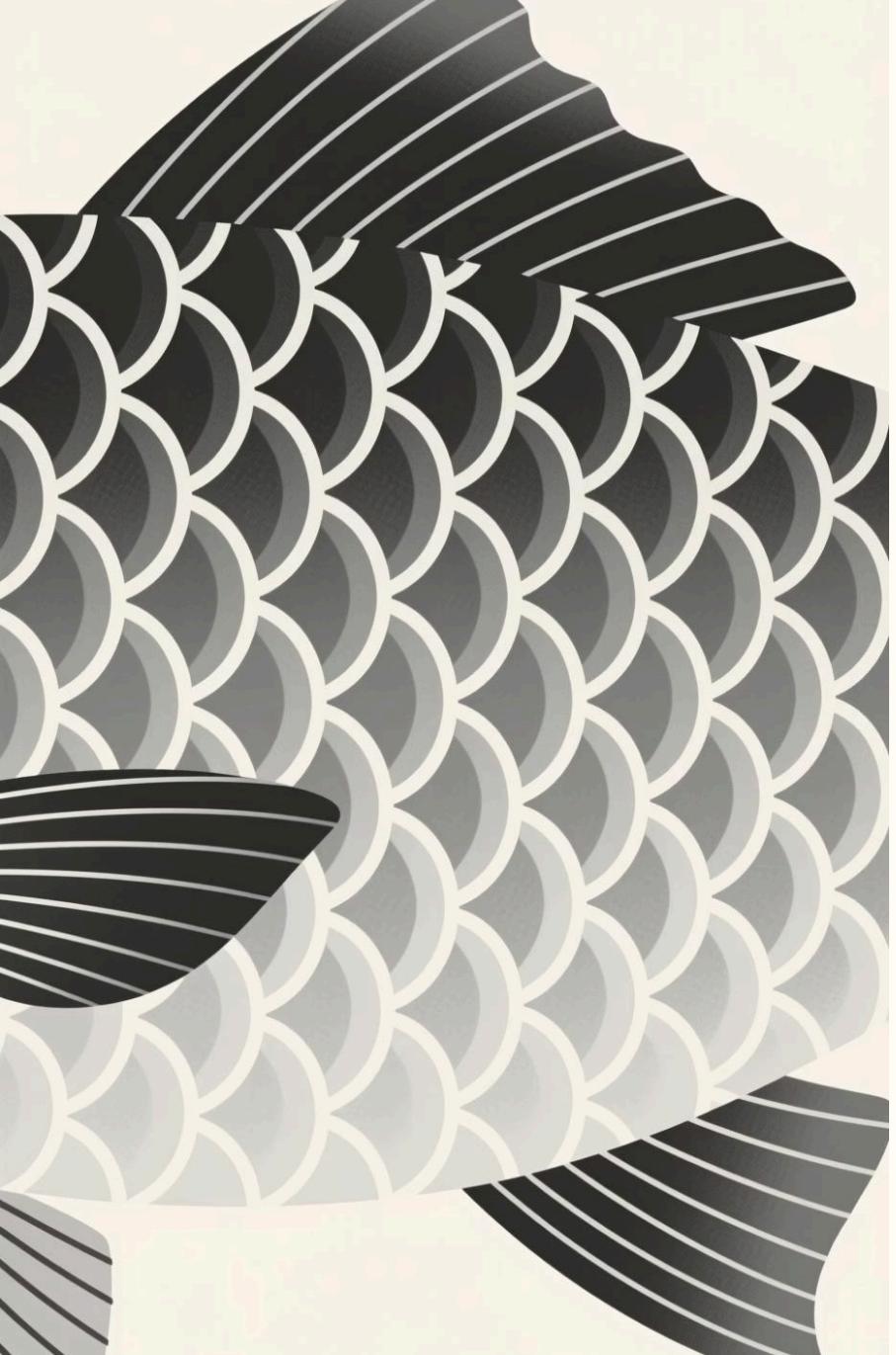
Отвечает за упругость и здоровье  
суставов

## Тип III

**Мышцы, сосуды и кожа**

Поддерживает структуру тканей и  
органов

- Важно:** Для пищевых добавок тип коллагена имеет значение только на стадии сырья. После процесса гидролиза различия между типами нивелируются.



# Источники коллагена



## Животный коллаген

Получают из кожи, костей и хрящей крупного рогатого скота, свиней, кур. Наиболее распространенный и доступный вариант на рынке.



## Морской коллаген

Добывают из кожи и чешуи рыб. Ближе по составу к человеческому, лучше усваивается и менее аллергенен.



## Растительный коллаген

Как таковой отсутствует. Растительные источники (витамин С, аминокислоты) стимулируют синтез собственного коллагена в организме.

# Формы коллагена в добавках

Каждая форма имеет свои преимущества — выбирайте ту, что подходит вашему образу жизни:

## Порошок

Самый популярный и универсальный, легко добавляется в напитки и блюда, позволяет оценить качество по запаху и вкусу.

## Капсулы

Удобны для точного дозирования и быстрого приема, часто содержат дополнительные нутриенты (витамин C, Q10).

## Жидкость

Быстро усваивается, но может содержать консерванты и ароматизаторы.

## Желе

Чаще всего получают кислотным гидролизом. Хуже усваивается, требует вкусовых добавок.

# Методы производства: качество решает всё



Качество коллагена напрямую зависит от метода его производства

1

## Кислотный гидролиз

Дешевле, но оставляет вредные химические остатки. Снижает чистоту продукта, требует добавок для маскировки вкуса.

2

## Энзимный гидролиз

Более дорогой, но безопасный и чистый метод. Дает мелкие пептиды (до 3 000 Да), легко усваиваемые организмом, без посторонних запахов и вкусов.

**Коллаген фармацевтической степени очистки получают именно энзимным методом.**

# Как коллаген работает в организме

01

## Прием и расщепление

При приеме внутрь коллаген расщепляется в желудке на аминокислоты и пептиды

02

## Усвоение

Гидролизованные пептиды коллагена (до 3 000 Да) усваиваются на 90-95%, что значительно выше, чем у желатина

03

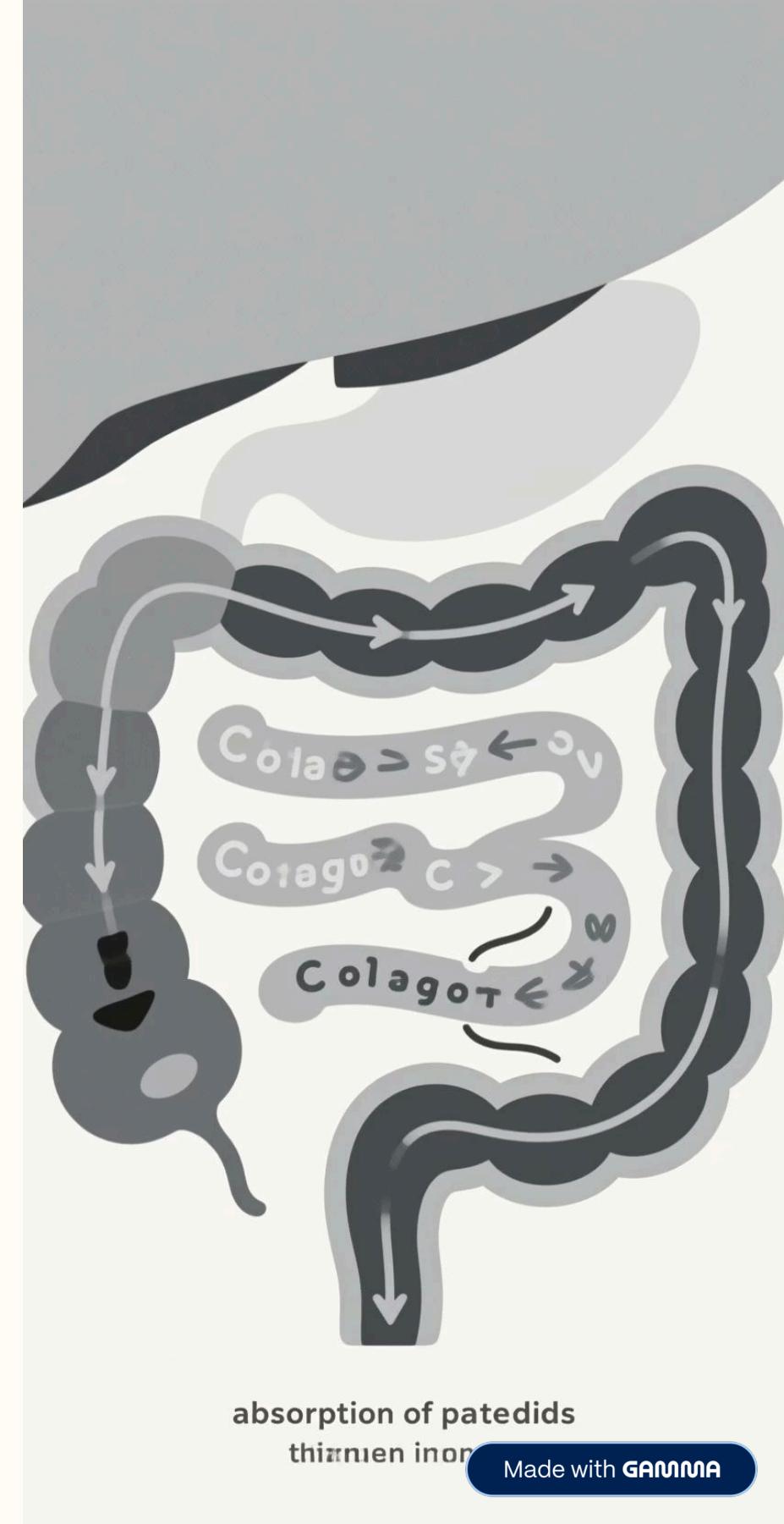
## Синтез

Организм использует пептиды для синтеза собственного коллагена при участии витамина С

04

## Эффект

Улучшается здоровье кожи, суставов, волос, ногтей, сосудов и регенерация тканей



absorption of patedids  
thiznien inor

Made with GAMMA

# Показания и противопоказания

## Когда стоит принимать

- Возрастные изменения кожи (морщины, потеря упругости)
- Боли и снижение подвижности суставов
- Ломкость ногтей и волос
- Восстановление после травм и операций



## Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость и аллергия
- Онкологические заболевания
- Болезни печени, почек и ЖКТ

## Побочные эффекты

Аллергические реакции (редко). При чрезмерном употреблении возможен риск разрастания соединительной ткани, но при соблюдении дозировки это маловероятно.

# Развенчание популярных мифов

**Миф:** Коллаген бесполезен, разрушается в желудке

**Правда:** Гидролизованные пептиды коллагена усваиваются и стимулируют синтез собственного коллагена, а не просто "разрушаются".

**Миф:** Инъекции коллагена часто вызывают аллергию

**Правда:** Исследования показывают низкий риск аллергических реакций, особенно при использовании бычьего коллагена.

**Миф:** Коллаген вызывает онкологию

**Правда:** Научных доказательств нет. Коллаген безопасен и широко применяется в медицине и косметологии.

**Миф:** Все коллагеновые добавки одинаковы

**Правда:** Качество продукта критически зависит от источника, метода производства и формы выпуска.



# Практические советы по выбору и приему

## Выбирайте качественный гидролизованный коллаген

С высоким содержанием белка (не менее 90%). Отдавайте предпочтение энзимному гидролизу и морскому коллагену.

## Обращайте внимание на дополнительные ингредиенты

Витамин С, коэнзим Q10, пребиотики — они усиливают эффект и помогают синтезу собственного коллагена.

## Соблюдайте рекомендации по приему

Рекомендованная дозировка и длительность курса (обычно 1-3 месяца). Включайте в рацион бульоны из костей, цитрусовые, орехи, яйца.

## Проконсультируйтесь с врачом

Особенно при наличии хронических заболеваний или аллергий перед началом приема любых добавок.