

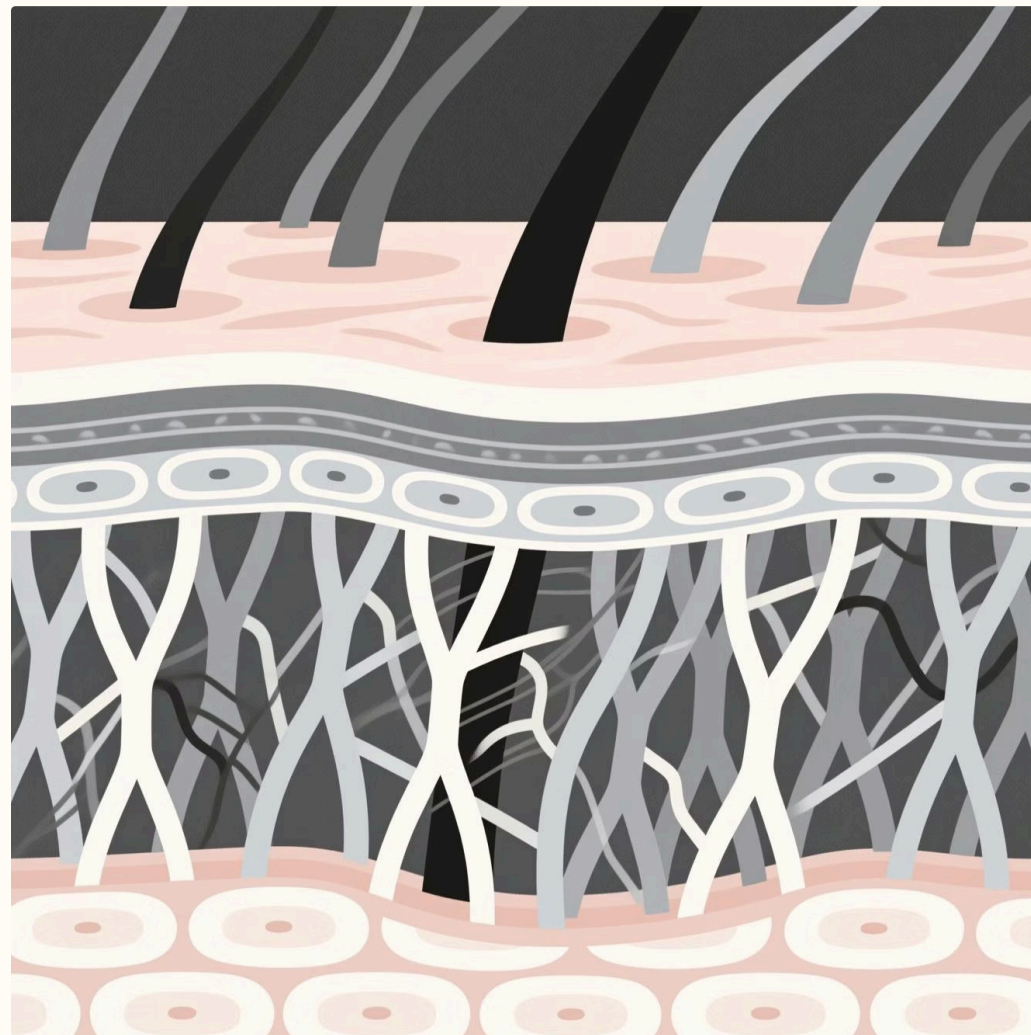
Гайд по выбору коллагена

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

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

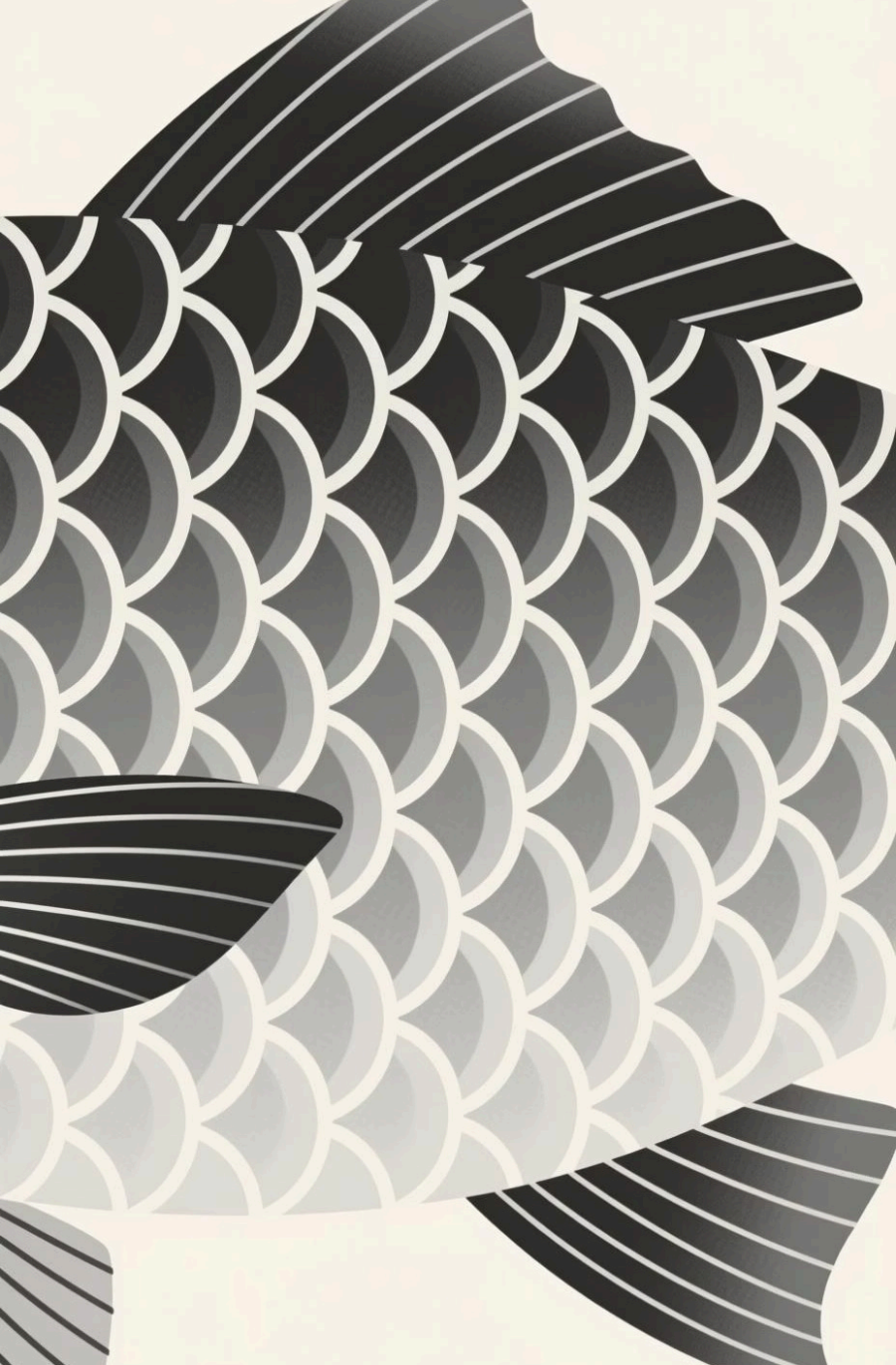
Отвечает за упругость и здоровье суставов

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 С, 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

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

03

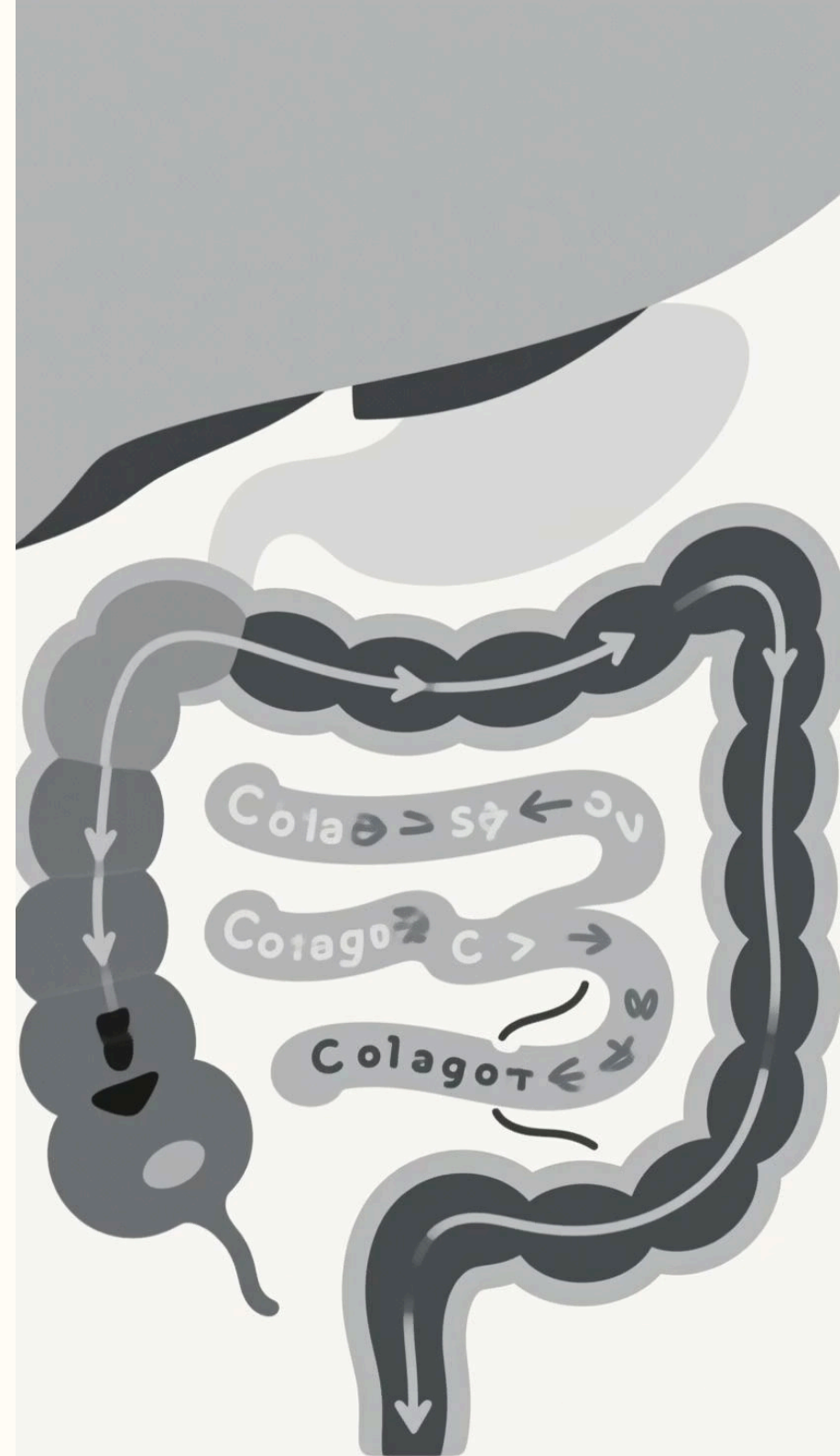
Синтез

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

thisnien inon

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 гидролизированный 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.