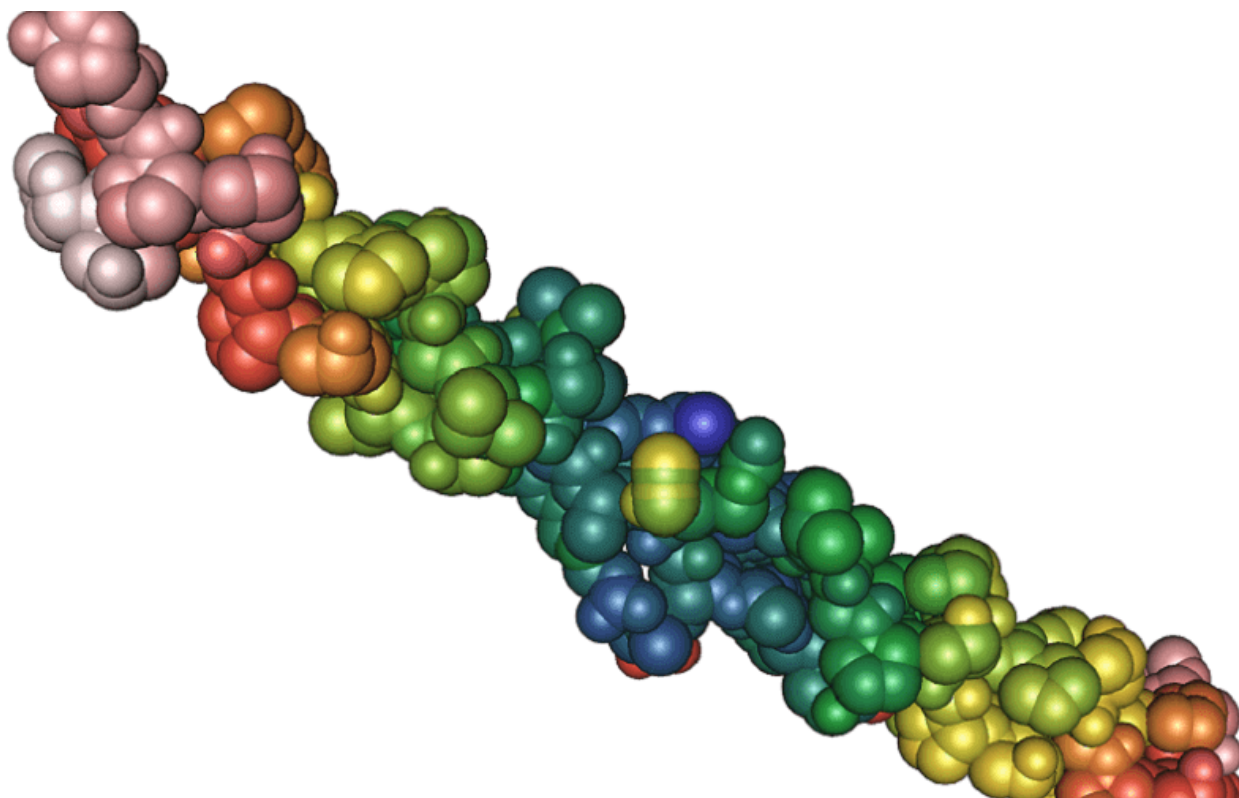


## Kolagen u hrani - zašto vam je potreban i gdje ga možete pronaći



Od svih proteina u našem tijelu, **kolagen** je najzastupljeniji. Nalazi se **u mišićima, kostima, koži, krvnim žilama, probavnom sustavu i tetivama**. Ovaj protein s keratinom održava kožu čvrstom i elastičnom te nadomješta mrtve stanice kože. S obzirom na to da izgrađuje vezivno tkivo, on drži tijelo na okupu.

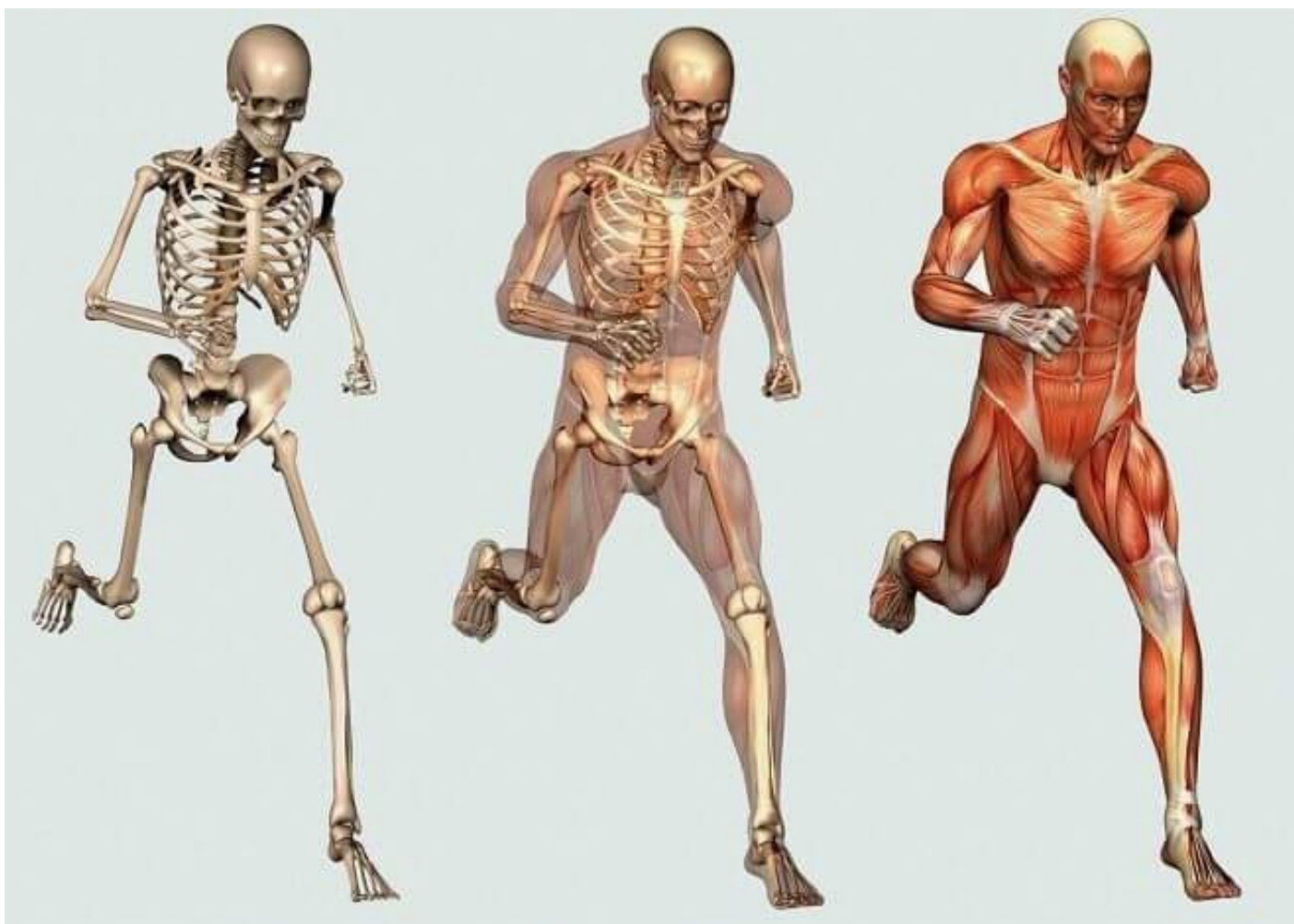
### Nedostatak kolagena ubrzava starenje

Proizvodnja kolagena u našem tijelu s godinama počinje slabiti. Upravo **zbog manjka kolagena se** na našim tijelima **pojavljuju znakovi starenja**: bore, obješena koža i bol u zglobovima. Usporavanju proizvodnje kolagena doprinose i drugi čimbenici.

Među njima su prehrana bogata šećerima, pušenje i prekomjerna izloženost suncu. Otkriveno je da se bolesti vezane uz nedostatak kolagen najčešće javljaju zbog kombinacije genetskih oštećenja, slabog unosa hrane koja sadrži kolagenom i probavnih problema koji utječu na proizvodnju kolagena.

### Za što je sve potreban kolagen?

- za zdravlje kože, njezinu snagu i fleksibilnosti,
- za nokte, kosu i zube,
- za zglobove i kosti,
- za sindrom propusnog crijeva (stanja u kojem "hiper-propusna" crijeva propuštaju u krvotok molekule koje inače ne bi smjela propustiti)
- za zdravlje jetre,
- za kardiovaskularni sustav
- za metabolizam
- za mišiće i vitalnost



## Može li se kolagen nadomjestiti na prirodan način?

Postoje dva načina na koja možete stimulirati proizvodnju kolagena u tijelu, iznutra i izvana. Jedan djeluje, a drugi ne. Nažalost, **kreme s kolagenom** koje možete nanijeti na kožu su te koje **ne djeluju**. Molekule kolagena u njima su prevelike da bi prodrle u

kožu.

Na sreću, postoji nekoliko iznimno učinkovitih prirodnih načina za povećanje kolagena u vašem tijelu. Jedan od njih je prehrana. Kada je riječ o namirnicama koje su **izvori kolagena**, većinom je riječ o namirnicama bogatim bjelančevinama, a među njima su i **govedina, piletina, riba, morski plodovi i jaja**.

### **O tipovima kolagena u životinjskom mesu**

Postoje male razlike među tim izvorima. **Kravlji ili goveđi kolagen** dolazi iz kože, kostiju i mišića krava, a čine ga uglavnom **tip 1 i tip 3** (postoji nekoliko tipova kolagena; tip 1 je najbrojniji u našem organizmu). Oni pozitivno utječu na proizvodnju keratina te izgradnju mišića.

**Pileći kolagen** je većinom **tip 2** kolagena. On je koristan **za izgradnju hrskavičnog tkiva**, a to ga čini posebno dobrim za zdravlje zglobova. **Kolagen** koji se nalazi **u ribama** je većinom tip 1. S obzirom na to da njega nalazimo u cijelom tijelu, riblji je kolagen je jedan od najboljih dodataka vašoj prehrani.

On utječe na zglobove, kožu, vitalne organe, krvne žile, probavu i kosti. Kao i kolagen iz ribe, **kolagen iz jaja** također je tip 1. Stoga su jaja i svježa riba na našem popisu hrane bogate kolagenom čijom ćete konzumacijom doći do najboljih rezultata.



O ostalim namirnicama koje će vam pomoći u izgradnji vezivnog tkiva i mišićne mase, zacjeljivanju rana i smanjenje ukočenosti u kostima pročitajte u nastavku.

## **Hrana čijim unosom možete povećati razinu kolagena u organizmu**

### **Proizvodi od soje**

Sojino mlijeko ili sir od soje sadrže element **genistein** koji potiče proizvodnju kolagena i pomaže u blokiranju enzima koji svojim raspadanjem utječu na starenje kože. Bilo koji proizvod od soje sadrži dovoljnu količinu genisteina, uključujući proizvode koji su nastali kao zamjena za mesne proizvode.

### **Tamno zeleno povrće**

**Špinat, šparoge, kelj i kupus** su odličan primjer hrane bogate elementima koji stimuliraju proizvodnju kolagena. Oni sadrže antioksidans **lutein**, koji utječe na hidrataciju i elastičnost kože, odnosno djeluje protiv bora. Osim toga, ovo povrće je bogato vitaminom C koji također sudjeluje u sintezi kolagena.

### **Mahunarke**

Grašak i druge mahunarke **pomažu tijelu da proizvede** jedan od ključnih *anti-age* sastojaka, **hijaluronsku kiselinu**. Zamijenite pire od krumpira pireom od graška i uživajte u njegovim blagodatima.

### **Crveno povrće i voće**

**Likopen** koji nalazimo u crvenom voću i povrću pospješuje antioksidativno djelovanje i potiče proizvodnju kolagena. **Crvene paprike, cikla, repa, pasirana ili svježa rajčica, slatki krumpir, mrkva, jagode, lubenica, mango, naranča i limun** su samo neke od namirnica koje ne bi trebale izostati s vašeg jelovnika.





Osim toga, istraživanja na jednom američkom sveučilištu su pokazala da antioksidansi u crvenoj, žutoj i narančastoj hrani izgrađuju kožu i stvaraju prirodnu UV zaštitu.

### **Suhe šljive i borovnice**

Šljive i borovnice su iznimno **bogate antioksidansima** koje smo već spomenuli kao iznimno važne aktere kada je u pitanju očuvanje vitalnosti i mladolikosti. Pet do šest šljiva ili mala košarica borovnica dnevno su dovoljne za zdraviji život koji vam se čini nedostižnim.

### **Omega masne kiseline**

Ove masne kiseline stvaraju idealno okruženje za proizvodnju kolagena. Ribe, kao što su **losos i tuna**, najbolji su izvori omega masnih kiselina. Slično djeluju i morski plodovi, primjerice **kamenice**.

No one se nalaze i **u orašastim plodovima**, poput badema, indijskih i brazilskih oraščića i drugih. Omega-3 masne kiseline pronaći ćete i u sjemenkama lana. Njih vrlo lako možete ubaciti u smoothie ili salatu.

### **Hrana bogata sumporom**

Pisali smo o hrani koja sadrži sumpor u članku [o smrdljivim vjetrovima](#). Osim što je odgovorna za prepoznatljivi miris prdeža, ova je hrana važna za proizvodnju kolagena. Riječ je o **maslinama, češnjaku, krastavcima i celeru**.

Sumpor u **kombinaciji s** voćem bogatim **vitaminom A** podupire rast kolagena. Ubacite **sirove mrkve, svježe dinje, marelice** i pečeni **slatki krumpir** u svoj plan prehrane.

## Puretina

Pureće meso sadrži kožni protein **karnozin** koji usporava proces starenja kože, odnosno sprječava prekomjeren rast vlakna koji čine kožu krutom i neelastičnom. Upravo njegov nedostatak uzrokuje **bore oko očiju i usana**. Kako bi priječili vranine nožice jedite puretinu nekoliko puta tjedno.



## Čokolada

Čokolada je vrlo dobra za vašu kožu. U istraživanjima provedenim u Njemačkoj je otkriveno da se nakon ispijanja napitka od kakao **povećava protok krvi u koži**. Time se ona opskrbljuje većom količinom hranjivih tvari i vlage. No samo tamna čokolada

sadrži količinu antioksidansa potrebnu za ovaj učinak.

### **Ulje od avokada**

Ovo je možda najbolji mogući način da prirodno stimulirate proizvodnju kolagena. Ulje avokada dubinski hidratizira i vrlo je **kompatibilno s prirodnim uljima u vašoj koži**. Ono je bogato biljnim steroidima koji čiste kožu i zaustavljaju starenje. Ovo ulje **pomaže i u regeneraciji** i pomlađivanju **već oštećene kože**.

### **Bijeli čaj**

Prema rezultatima nekih istraživanjima bijeli čaj **štiti proteinske strukture u koži**, posebno kolagena. Vjeruje se da sprječava enzimsku aktivnost koja razgrađuje kolagen i pridonosi stvaranju linija i bora na koži.

### **Završna napomena**

Puno je čimbenika koji podržavaju i potiču proizvodnju kolagena u tijelu (vitamin C, mangan, bakar, prolin i hrana žute boje, bogata antocijaninima) pa na njihov unos treba obratiti posebnu pažnju.

Na kraju, budite svjesni da određena hrana potiče rast kolagena više od druge. Životinjski proizvodi kao što su jaja, perad, riba i mlijeko mogu pomoći u poticanju stvaranja kolagena, ali to nije razlog da se vegetarijanci zabrinu. Možete koristiti kolagen u receptima za domaći zdravi žele ili voćne poslastice.

**Naša preporuka je Kolagen napitak (500 ml) - Pharmatol**



Naša preporuka za **obnovu razina kolagena** u organizmu i pravovremeno djelovanje **protiv bora** je [Kolagen Napitak](#) iz Pharmatola. Za razliku od kolagena iz hrane, ovaj tekući dodatak prehrani ima veliku **bioraspoloživost** te se brzo apsorbira u organizmu.

Odličan je za sve kojima je zbog prehrane oskudne kolagenom potrebna brža opskrba



organizma **kolagenom, hijaluronskom kiselinom** te **vitaminom C** koji dodatno pojačava proizvodnju kolagena u organizmu.

Klinički **dokazana djelotvornost** i vrlo dobra probavljivost osiguravaju vašem tijelu **hidrolizirani kolagen** koji doprinosi ljepoti i zdravlju zglobova. **Hijaluronska kiselina** pobrinut će se za razinu vlage i **fleksibilnost kože**, a ujedno djelovati protiv nastajanja **bora i finih linija**. Proizvod nažalost nije primjeren vegetarijancima. Kolagen napitak možete pronaći na [Kreni Zdravo WebShopu](#), po odličnoj cijeni od **129 kn**.