



美肌護關節?

對皮膚、關節有益

提及補充膠原蛋白，大部分人會想到對皮膚有益處。柳慧欣指出：「一般膠原蛋白的營養補充劑是水解性質，容易被人體吸收，而且絕大部分膠原蛋白的營養補充劑同時含有維他命C、奧米加三脂肪酸和葡萄糖胺，雖然各產品分量不同，但大多都有助增加皮膚的濕潤程度、彈性和柔韌度。」

其次膠原蛋白對關節亦有好處，有研究顯示，運動員每日服食十克膠原蛋白的營養補充劑，維期半年，結果發現相比沒有服食人士，能減輕關節痛楚，其關節的軟組織亦有增加。」

▼有研究發現，膠原蛋白能減輕關節痛楚，增加關節內的軟組織生長。



佔人體總蛋白質三成

膠原蛋白 (Collagen) 是一種蛋白質，它主要存在於動物的結締組織中，是哺乳類動物體內含量最多的功能性蛋白，佔蛋白質總量的百分之二十五至三十。

養和醫院營養師柳慧欣說：「膠原蛋白是體內含量最豐富的蛋白質分子，它分布在不同部位，包括皮膚、骨骼、軟骨、肌腱、眼睛以及各器官臟腑等，有助維持身體組織結構，同時也是身體修復損傷的重要材料。」

膠原蛋白主要可分為四型，第一型的膠原蛋白佔整體膠原蛋白約百分之九十，它是骨骼、皮膚、肌腱、軟骨、牙齒和其他結締組織的結構成分。第二型的膠原蛋白主要與關節有關，用作緩衝關節負荷；第三型則協助血管、肌肉和器官的構成；而第四型的膠原蛋白有助身體過濾，大多存在於皮膚中。」



◀ 膠原蛋白有助於增加皮膚的濕潤程度、彈性和柔韌度。

▲ 市面上膠原蛋白的相關營養補充劑眾多，選擇前應了解產品的成分和功效。

預防骨質疏鬆、肌肉流失

除此以外，補充膠原蛋白亦有助預防骨質疏鬆和肌肉流失。

她說：「每天服用五克膠原蛋白有助預防骨質疏鬆問題，即使已出現骨質疏鬆的患者，服用膠原蛋白亦有幫助。對於年長人士，每天服用十五克的膠原蛋白和恆常做運動，可以減少肌肉流失程度，更有助增加肌肉強度。」

膠原蛋白對血管亦有好處，研究指出連續六個月每天服用十六克膠原蛋白，可以令血管的柔韌度提升，亦有助增加百分之六的『好膽固醇』。」

但是她提醒現時未有研究顯示膠原蛋白對頭髮生長或減肥有功效，大眾在購買相關的營養補充劑時要注意。



對於年長人士，補充膠原蛋白可減少肌肉和骨質流失。

認
識

膠原蛋白

近年「膠原蛋白」一詞非常流行，聲稱對皮膚、骨骼和關節有益，一些美容產品標榜含有膠原蛋白，部分食物和營養補充劑中亦有膠原蛋白成分。

本期營養師講解甚麼是膠原蛋白、它對健康的好處、攝取方法以及一些服用的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



養和醫院營養師
柳慧欣

食用VS塗抹

膠原蛋白對皮膚有益，現時市面上有不少美容產品是將膠原蛋白塗抹到皮膚上，與服食有何分別？

「服食膠原蛋白的營養補充劑需要經過腸道消化，才能逐漸被身體吸收，因此吸收的比例或會下降，但是營養補充劑中有機會含有其他營養素，對健康有益。相反，塗抹的方式可以對皮膚起防護作用，但由於沒有經過消化，不能保證身體是否有吸收膠原蛋白。」

此外，有部分人會透過日常食物中攝取膠原蛋白，例如食用雞腳、豬腳、牛筋、肉骨湯、貝殼類海產、海藻或海參等，但要注意部分食物含有大量飽和脂肪和膽固醇，對健康影響甚大。」柳慧欣說。



▶ 膠原蛋白塗抹到皮膚上，沒有經過消化，不能保證身體有效吸收。



▲ 雞腳（圖左）和豬皮（圖右）含有膠原蛋白，但同時亦含有大量飽和脂肪和膽固醇。

留意成分注意過敏

雖然膠原蛋白對健康有不少益處，但是柳慧欣提醒服用相關營養補充劑時，需要看清楚產品成分，以及膠原蛋白的提取來源，以免有過敏反應。

她說：「部分人服食膠原蛋白的營養補充劑，或會出現胃部不適或嘔吐等過敏反應；部分營養補充劑更會加入植物素，對於肝、腎病患者而言，不適宜大量食用。」

如有需要服食膠原蛋白，建議先從低劑量開始，而且要按照標籤指示服食，並非服食愈多愈好，更要多喝水，如有任何疑問，應先詢問醫生或註冊營養師意見。」

▼ 若需要服食膠原蛋白的營養補充劑，首次食用時建議由低劑量開始。

