



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ตุลาคม 2555

ข่าวสาร เนื้อหา สารพัด

★ คอลลาเจน ความจริงที่ถูกบิดเบือน ★

ช่วง 3 – 4 ปีที่ผ่านมา “คอลลาเจน” ได้รับความนิยมอย่างสูงในฐานะสารสกัดบำรุงสุขภาพ บำรุงผิวพรรณ มีอาหารเสริมและผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมายที่ผสมคอลลาเจนเพื่อดึงดูดผู้บริโภค มีตั้งแต่คอลลาเจนชนิดเม็ด ชนิดผง เครื่องดื่มผสมคอลลาเจน กาแฟผสมคอลลาเจน ริงนุกผสม

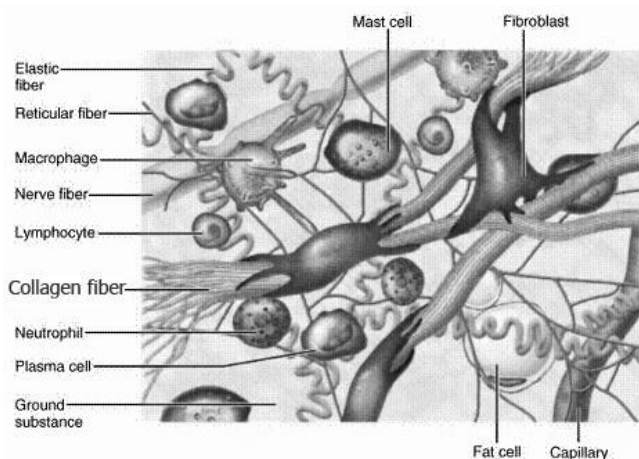


ต่อไปสินค้าต่างๆ คงต้องผสมคอลลาเจนเพื่อให้ขายได้

คอลลาเจน สบู่ผสมคอลลาเจน ครีมทาผิว-ทาหน้าผสมคอลลาเจน มีแม้กระทั่งผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้นผสมคอลลาเจน อะไรๆ ก็คอลลาเจนทั้งนั้น เคยคิดกันหรือไม่ว่าทำไมคอลลาเจนมันถึงได้เป็นสารมหัศจรรย์ที่มีคุณสมบัติครอบจักรวาลขนาดนี้?

คอลลาเจนเป็น โปรตีนที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะคอลลาเจนไม่เพียงเป็นองค์ประกอบหลักของผิวหนังเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เชื่อมเซลล์ต่างๆ เซลล์ในร่างกายไว้ด้วยกัน ทำให้เกิดเป็นเนื้อเยื่อ เป็นอวัยวะ และร่างกายที่สมบูรณ์ขึ้นมา คอลลาเจนจึงมีปริมาณมากถึง 1 ใน 3 ของโปรตีนในร่างกาย เพราะเป็นโครงสร้างในส่วนที่ยึดหยุ่นของร่างกาย

เมื่ออายุมากขึ้น คอลลาเจนในร่างกายและผิวหนังจะเสื่อมสภาพไป ร่างกายสร้างคอลลาเจนได้น้อยลง จึงเป็นเหตุให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง แต่ข้อมูลเรื่องการบริโภคคอลลาเจนจากแหล่งอื่น จะเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกายได้นั้น เป็นข้อมูลที่หมกเม็ดข้อเท็จจริงบางอย่างไว้ และใช้ถ้อยคำโฆษณาที่ฟังดูดี ทำให้ผู้ฟังคล้อยตาม



ข้อเท็จจริงประการแรก คือ การดูดซึมโปรตีนทุกชนิดเข้าสู่ร่างกายจำเป็นต้องผ่านกระบวนการย่อยก่อน เหลือเพียงหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด คือ กรดอะมิโน แล้วร่างกายจึงดูดซึมกรดอะมิโนเพื่อ

นำไปประกอบกันขึ้นใหม่เป็นโปรตีนที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ คอลลาเจนเองก็ต้องถูกย่อยจนกลายเป็นกรดอะมิโน ไม่เหลือสภาพความเป็นคอลลาเจน คอลลาเจนไม่สามารถดูดซึมไปทั้งเส้นแล้วตรงไปประกอบเข้าเป็นผิวหนังอย่างที่หลายคนจินตนาการตามคำโฆษณา ดังนั้น คอลลาเจนชนิดที่ทาผิวจึงไม่สามารถดูดซึมผ่านผิวหนังได้

ประการที่สอง คอลลาเจนในคนไม่ได้มีเพียงชนิดเดียว แต่เท่าที่ค้นพบในปัจจุบันแบ่งได้เป็น 29 ชนิด แต่ละชนิดก็เป็นองค์ประกอบของเนื้อเยื่อแบบต่างๆ กัน คอลลาเจนที่อยู่ในชั้นผิวหนังคือคอลลาเจนชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ คอลลาเจนของสัตว์แต่ละชนิดล้วนแตกต่างกัน ดังนั้น ความแตกต่างของคอลลาเจนในสัตว์แต่ละชนิดจึงทำให้ไม่สามารถนำคอลลาเจนจากสัตว์อื่นๆ มาทดแทนหรือรวมเป็นองค์ประกอบในโครงสร้างผิวหนังของคนได้

การที่ผิวหนังของเราเหี่ยวย่นมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ไม่ได้เป็นเพราะขาดกรดอะมิโนที่เป็นวัตถุดิบในการสร้าง แต่เป็นเพราะกลไกต่างๆ ในการสร้างคอลลาเจนเสื่อมไปตามอายุ นอกจากนี้ คอลลาเจนยังไม่สามารถรับจากภายนอกได้โดยตรง ไม่สามารถรับจากสัตว์อื่นๆ ได้ ดังนั้น หากต้องการให้ร่างกายมีคอลลาเจนอย่างเพียงพอ ทำได้ง่ายๆ โดยการบำรุงรักษากลไกของร่างกายที่ทำหน้าที่สร้างคอลลาเจน เพียงแค่รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้กลไกการสร้างคอลลาเจนทำงาน และพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสึกหรอช้าลงเท่านั้นเอง

