

胶原蛋白安全吗？如何补充胶原蛋白

胶原蛋白安全吗？如何补充胶原蛋白。胶原蛋白是人体重要的组成部分，但是随着年龄的增长，胶原蛋白会慢慢的流失。很多人就会补充胶原蛋白。那么，胶原蛋白安全吗？如何补充胶原蛋白呢？下面跟着小编一起来看看吧。

胶原蛋白是人体最重要的一种蛋白质，胶原蛋白由氨基酸组成，在肌肤真皮层占有约40%的高比例，决定了基底膜的健康与肌肤结构的稳固结实。

如果这样说还是有点玄，换作保养精熟悉的美肌关键字就明了啦。

“水润度”：胶原蛋白大量存在于真皮层，肌肤80%~90%的水分正积存在这一区，然后向上供给表皮与角质层，所以真皮层的胶原蛋白含量越充足，皮肤蓄水能力就越强，肌肤看起来就会很水嫩。

“透明度”：新生健康的胶原蛋白细胞偏透明，就像光照下的果冻般润泽明亮，带出的肌肤质感可参照小baby，看起来膨润透光，摸上去细致顺滑。

“Q弹度”：真皮层中的胶原蛋白和弹性纤维好比弹簧床垫的填充物与弹簧，联袂达成张力平衡结构；由于两者都会流失，所以越早“定存”胶原蛋白钱，就越能夯实紧致饱满、不易起皱的皮肤。

谁动了我的胶原蛋白？

以往的说法是：过了25岁，胶原蛋白就会开始迅速流失——No. No. No. 根据美容权威的最新研究，胶原蛋白崩塌的速度真没有人们想象得那么夸张，25岁后，皮肤中胶原蛋白含量平均以每年1.5%的速度递减，20岁到60岁，其实消逝幅度只有近10%。之所以肌肤呈现胶原失守的早衰迹象，在于“老化速度>>流失速度”，即胶原蛋白“折损率>>产出率”才是关键。

人体自身是一部运转周密的机器，按理说会自主合成并分解胶原蛋白；然而踏过轻熟门槛，增龄及荷尔蒙因素、日常生活中不当饮食（不均衡、吃辣、吃太甜）与不良作息（熬夜、烟酒）等加乘作用，导致制造胶原蛋白的纤维芽母细胞活力降低，而分解胶原蛋白分解酶与自由基增加，胶原蛋白的合成速度跟不上分解速度，新细胞长不出来，老细胞霸占空间，胶原蛋白发生酯化、脆化，最终悲催呈现蜡黄、黯沉、干瘪的老态。

以形补形out，胶原补剂in

胶原蛋白是替换速度较慢的蛋白质，老化胶原被代谢需要一年时间，“补货”大计划不容缓。外用的胶原系保养品由于技术所限，提炼的胶原蛋白分子太大，肌肤根本无法尽数吸收，充其量达到保湿效果，换言之，想切实“补”到胶原蛋白，“吃”是必选之道。

东方人笃信“以形补形”，富含胶质的猪脚、蹄筋、鱼皮都是老祖宗的经典老方儿，然而请注意，胶原蛋白除了是美肌原料，更是人体骨骼、软骨、血管的组成原料，因此光补充饮食中的胶原蛋白，就好像狂吃芝士不一定会长到胸部，很难保证一定统统补到脸上；况且经过人体消化后，不会再重新合成胶原蛋白更难讲，只能说在原料充足的情况下，让肌肤合成胶原蛋白的康庄大道更顺畅而已。

聚焦日渐流行的口服胶原蛋白补充剂，采用食品级的低分子提炼技术，无须肠胃分解即能迅速被人体充分吸收并吸收，且有效成分能藉由血液输送到全身，在不对身体造成任何负担的前提下，真正实现肌肤的整体美化。

协同合作，美肌效率up

维生素C是辅助胶原蛋白合成的重要酵素，“早上吃维生素C，晚上补胶原蛋白”是美肌铁则。除了服用维生素C片剂，牛尔老师自创的“双色奇异果”法美味易行：每天早上吃两颗奇异果，绿色富含膳食纤维帮助代谢，黄色富含左旋C帮助抗氧化和美白，“双色齐下”配合胶原补充，一个月后肌肤好到发光。除此之外，由于自由基的增生会导致胶原蛋白被分解的速度增加，因此可多补充抗氧化力优异的维生素B群、维生素E、花青素、硫酸锌及类黄酮等物质。

在进补的过程中，切记水溶性成分（维生素B群与C、花青素等）会随着身体代谢排出，需要每天补充1~2次；脂溶性成分（维生素A、D、E、Q10、硫辛酸等）溶解在脂肪里，会存留在体内，因此摄取时要避免过量。对于35+年龄组，因为雌激素水平下降，身体会减少胶原蛋白的合成，于是可进阶补充异黄酮素来提升雌激素，连带刺激胶原蛋白的增生。

癌症有穷癌和富癌之分

《癌症》杂志刊登的一项最新研究发现：社会经济地位与罹患癌症类型之间存在重要关联性。富裕和贫穷的人群容易患癌的种类也各不相同。

那些被“朱莉三年两切”、“肝癌等可以遗传”之类新闻吓住的朋友请注意，此发现说明：癌症是遗传因素和环境因素在漫长的过程中相互作用的结果，就像没有适宜的温度，鸡蛋变不成小鸡一样，主要还是环境因素起作用。即使与癌症患者有血缘关系，只要注意防范，还是有可能将癌症拒之门外！

采访专家：八一医院副院长、全军肿瘤中心主任秦叔逵教授

1 致癌环境导致“富癌”和“穷癌”之分

《癌症》杂志刊登的一项最新研究发现：癌症有“富癌”和“穷癌”之分。

该研究中，研究人员对2005年~2009年美国确诊的300万癌症病例展开了研究随访，涉及区域占美国人口的42%，涵盖美国最富裕和最贫穷的社区。

结果发现，社会经济地位与罹患癌症类型之间存在重要的关联性。较富裕人群更可能罹患黑色素瘤、甲状腺癌、皮肤癌和睾丸癌；而较贫穷人群更可能罹患卡波西肉瘤、喉癌、子宫颈癌、阴茎癌与肝癌。

为何会如此？

原因是，导致癌症发生的诱因（环境和生活习惯）不同，最终会产生不同类型的癌症。

2 癌症是遗传和环境共同作用的结果

个案：有个家庭，大儿子考大学考到外地，后就留在外地工作了，而小儿子一直在母亲身边。后来母亲患癌症去世了，紧接着，小儿子也患癌症去世了。

此个案说明，癌症的家族聚集，有遗传的基因缺陷在里边，但“共同的生活环境和方式”可能发挥了重要的作用。

个案：英国的莉亚女士因丈夫患上直肠癌而与之离婚了，她认为，丈夫喜好红肉、嗜酒和辛辣饮食，而且脾气坏、执意吸烟，逐年肥胖，这样的生活方式会影响传染给她和孩子，她想摆脱这样的生活环境。

《英国医学杂志》有篇详细阐述“夫妻病”的文章说，从癌症、糖尿病、高血压到缺血性心脏病等，如果夫妻一方患病，另一方的患病率就会增高很多。原因是，长期生活在一起的人，因为饮食习惯相同、生活方式相近，有许多疾病会同时感染。

而现代遗传学则表明：癌症不仅取决于遗传因素，更主要取决于“受到后天的致癌物和促癌物的作用”。乳腺癌、肺癌、肝癌、食管癌、子宫颈癌以及结直肠癌等，受不良的生活习惯和环境因素的影响非常之大。

3 我国也有“穷癌”和“富癌”

个案：31岁的“真水无香”



(网名)感到一阵阵强烈恶心的情况，已有月余。她平时很注意保养身体，每天早餐吃杂粮，喝茶，烟酒不沾，每年定期体检，从未检查出过什么大问题。这一次，她以为呕吐是怀孕的征兆，可是，一检查，结果是：直肠癌晚期！

“真水无香”慢慢拼凑起自己得病的线索：虽然自己有时吃杂粮，但肉食非常多，再加上很少运动，身高155厘米却胖达128斤。而此时母亲告诉她，她的奶奶死于食管癌，外公死于肺癌，还有一个伯伯也得了直肠癌！

她奶奶的食管癌属于“穷癌”，她的直肠癌属于“富癌”。我国的穷癌、富癌还有哪些？

“穷癌”还有肝癌、胃癌、食管癌及宫颈癌等；“富癌”还有肺癌、结直肠癌、乳腺癌、淋巴瘤和前列腺癌等。

4 “穷癌”与长期慢性感染有关

为什么说肝癌、胃癌、食管癌和宫颈癌等属于“穷癌”？

《肿瘤学年鉴》上的一项研究表明，有一些癌症可以由长期慢性感染引起。在我国，乙型肝炎病毒、幽门螺旋杆菌、人乳头瘤病毒(HPV)和EB病毒是最常见的感染和致癌因子。

感染了乙型肝炎病毒，通过急性、慢性炎症进一步演变为肝硬化，少部分患者最终可导致肝癌。

幽门螺旋杆菌是最为普遍的一种感染细菌，它可能引发胃炎和消化性溃疡，长期感染可能促发胃癌。

宫颈癌及其癌前病变的祸根，已被证实是人乳头瘤病毒感染。

鼻咽癌的高发则与EB病毒感染脱不了干系。

一般来说，这些与长期慢性感染有关的癌症，多发生在经济欠发达地区，这些地方往往自然环境恶劣、营养条件差、卫生水平低、生活习惯也不好，因此，容易患上此类癌症。

5 “富癌”与现代生活方式有关

为何肺癌、结直肠癌、乳腺癌、淋巴瘤和前列腺癌等被称为“富癌”？

“真水无香”所患的直肠癌被看做是一种典型的“富癌”。在发病机制方面，结直肠癌与糖尿病、高血压、冠心病受相关联的基因影响，表现在生活方式上，常年高脂肪饮食、缺少膳食纤维摄入、久坐少动、不按时排便或习惯性便秘等因素，都

是其常见的诱因。

为何过多摄入高脂食物，是致癌因素之一？

一项新研究发现，高脂饮食会让肠道微生态(即微生物组成)发生转变——一些细菌增多，而另一些则减少了。其结果是，抗肠癌的免疫防御降低，并伴随着癌症发病率的增高。

为何久坐不动，更易患癌症？

人体中免疫功能随着活动量的增加而增强，久坐不动可使人体缺少足够的免疫细胞。

加拿大的一位流行病学学家发现：在美国，每年有4.9万起乳腺癌和4.3万起结肠癌病例与不运动有关联，而乳腺癌和结肠癌似乎是与运动关系密切的两种癌症。

6 “穷癌”如何预防？

感染和癌症不是直接的因果关系，不会“一击毙命”，病毒病菌悄悄潜伏在我们的体内，伺机发难，这个过程大约需要10年或更长的时间，如果能阻断其传播，将它们消灭在摇篮里，便能有效预防癌症的发生。

首先，打疫苗。有数据显示，某地区自1984年对95%的婴幼儿及儿童注射乙肝疫苗，20年后乙肝携带者从10%~20%降至0.2%，肝癌发病率也相应减少了70%~80%。

其次，早治疗。幽门螺旋杆菌完全可以通过抗生素联合治疗彻底根除，不仅能缓解胃炎、胃溃疡，对进一步发展成胃癌也可起到很好的抵抗作用。

再次，做筛查。30岁以上的女性，务必要定期筛查宫颈。同时保护自己，注意使用避孕套、不要过早性生活并限制性伴侣数目等。

最后，分餐制。幽门螺旋杆菌等病菌的传染力很强，可通过双手、食物和餐具等途径传染，家庭生活中也最好实行分餐制。健康生活方式可预防“富癌”

7 “富癌”如何预防？

像结直肠癌、乳腺癌和淋巴瘤等“富癌”，没有什么独特显著的诱因，有人认为难以预防。

不过，这一类富贵病也有一些共同的诱因——食不厌精、高脂高蛋白饮食、缺乏运动。

因此预防的办法，就是建立健康的生活方式。这与慢性感染造成的“穷癌”相比，更难做到，需要更大的决心和毅力！

