想年輕，不能只吃膠原蛋白！

財團法人「張老師」基金會林霖營養師



25歲是人一生當中的自然生理巔峰，25歲過後，身體對於骨質、肌肉和膠原蛋白的合成，都開始走下坡，許多愛美族群會透過補充膠原蛋白，來保持肌膚Q彈，但往往補充一段時間後會發現，沒有像剛開始補充的時候那麼有感，這是為什麼呢？

其實在身體的各種部位，例如皮膚、骨骼、肌肉、結締組織和器官中，皆存在許多膠原蛋白，用來維持各組織的結構，也是修補損傷時的重要材料。膠原蛋白是由甘胺酸，脯胺酸和羥脯胺酸這三種胺基酸組合而成，只要每天從豆、魚、蛋、肉、奶等食物中，攝取足夠的蛋白質，身體就有足夠的原料來自行產生膠原蛋白喔！

所以營養師要提醒愛美的寶貝們想保持水嫩光彩，除了補充膠原蛋白之外，還要做到以下4點：

足夠水分及黏多醣

每天喝足2000毫升水分，有助於皮膚修護，更顯年輕，另外像是蘆薈、秋葵及山藥等，含有黏多醣的營養成分，能夠幫助皮膚保持水分，可以在飲食當中多多補充。



以植物性飲食為主

紅肉、奶油等食物容易造成身體的發炎反應，消耗抗氧化營養素，會加速皮膚的老化；反觀天然的蔬菜水果中，含有豐富的維生素和植化素，能增加體內的抗氧化力，維持肌膚彈性和細緻緊密，每天最少要吃500公克不同顏色蔬果。

少油減糖

攝取過多油脂和糖分，習慣以高溫長時間的烹調方式，像燒烤、油炸等，容易吃進大量的糖化終產物，讓膠原蛋白失去彈性，變成鬆垮垮的皮膚；可以多用清蒸、拌炒，搭配辣椒、九層塔、薑黃、大蒜等辛香料調味，學習享受食物的原型原味。

勤運動記得防曬

運動可以促進新陳代謝，維持積極心態，戶外運動記得做好防曬，紫外線會讓皮膚的彈性蛋白支撐力變差，更容易曬黑、曬傷和曬出斑點，使用可同時防護UVA及UVB的防曬產品，每1-2小時記得補擦，避免進入初老的惡性循環喔。



張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180＊35

信箱：s191210@cyc.tw

服務時間：週一至週五（上班日）09:00-12:00,14:00-17:00