

衰老是每个人都不可避免的过程。我们都竭尽全力去赢得这场“战争”，但结果往往并不理想。你有没有想过，自己可能用错了方法，比如“吃猪蹄补充胶原蛋白”？

我们体内的胶原蛋白主要以不溶性纤维蛋白的形式存在，约占体内蛋白质的33%。从美容角度来说，它可以支撑人体皮肤结构，使皮肤看起来丰润有弹性，当失去这一点时，皮肤上就会出现细纹和皱纹，面部弹性下降，变得丰润..... 胶原蛋白胶原蛋白对人体非常重要，但胶原蛋白发挥作用也需要条件。诚然，胶原蛋白如果适合人体的话，具有美容、护肤的功效，胶原蛋白存在于人体的皮肤和骨骼中。胶原蛋白是蛋白质中的不完全蛋白质，需要大量的氨基酸才能合成，而体内的氨基酸必须通过摄入的蛋白质的分解来获得。因此，充足的蛋白质是胶原蛋白合成的先决条件。胶原蛋白的护肤原则中还提到，要摄入足够的瘦肉、鱼、虾、鸡蛋、牛奶、大豆等优质蛋白质，并通过多吃新鲜蔬菜和水果来补充维生素C。总体饮食均衡、合理。规律的生活、充足的睡眠、多运动促进新陈代谢以及正常的荷尔蒙平衡，才能更好地促进体内胶原蛋白的自发合成。鱼胶原蛋白的成分和结构与人体接近，容易被人体组织识别和吸收，吸收率较高。在补充胶原蛋白的同时，多吃橙子、胡萝卜、西红柿、葡萄、黑枸杞、蓝莓等抗氧化食物，可以减少自由基对体内胶原蛋白的损伤，有利于胶原蛋白的吸收和利用。豆浆、豆腐等豆乳食品中所含的黄酮类化合物不仅可以调节雌激素平衡，而且还是抗氧化剂，可以抑制自由基和其他促进皮肤衰老因素的活性，同时促进胶原蛋白再生。