



长寿保健

为什么有的熟龄女性脸部肌肤像年轻美眉水嫩膨润，但是有的女性明明才20多岁，脸上肌龄就像土石流，看起来老耄耄？其实隐藏元凶可能来自位于真皮层的胶原蛋白流失所引起。营养师表示，透过饮食补充胶原蛋白是不错的选择，所以外传“多吃木耳、猪脚可以补充胶原蛋白”，到底是真是假？来听听营养师怎么说。

胶原蛋白是人体最重要的蛋白质，是由真皮、骨头、软骨、韧带以及肌腱等，所构成之一种蛋白质，由三根结合甘胺酸 (glycine)、脯胺酸 (proline)、羟脯胺酸 (Hydroxyproline) 等胺基酸的胜肽链所组成。而皮肤里含有的胶原蛋白，人体约占所有蛋白质的3成左右。人体每日会自然产出3000-5000毫克的胶原

蛋白供全身关节、骨骼、头发及器官使用，但是年纪增长，自体产生的胶原蛋白会逐渐流失减少。

营养师郑秀卿指出，年过25岁之后胶原蛋白就会开始流失，首先会感觉肌肤老化、皱纹增加。事实上，胶原蛋白在人体扮演非常多的角色，当你感觉身体僵硬卡卡、双颊不比以往透亮，原来肌肤失去支撑、关键环节不顺畅的元凶，就在于胶原蛋白一天一天失去。

应该如何补充胶原蛋白呢？可以从吃猪脚、鸡爪，或是木耳吃到满满胶原蛋白吗？营养师郑秀卿表示，以下是常见的3大迷思：

1. 从饮食中就能摄取足够的胶原蛋白？

常听网路上说：“木耳富含植物性胶原蛋白，多吃皮肤会水当当。”还有一说：“猪脚、

鸡爪都含有胶原蛋白，想要皮肤Q弹多吃就对了！”

郑秀卿营养师表示，胶原蛋白只存在于动物组织中，原来木耳里黏黏稠稠的是膳食纤维中的水溶性纤维，并非胶原蛋白。至于多吃猪脚总能补到了胶原蛋白吧？研究发现，食物中所含的胶原蛋白分子量太大，无法直接被肠道吸收，想要有效利用胶原蛋白让肌肤膨润，需要关键酵素帮忙。

2. 胶原蛋白吃越多效果就越好？

网路上说：“既然要补充胶原蛋白，就应该吃越多越好？”其实食物经过肠胃消化后才会被人体吸收，肠胃道将包括胶原蛋白在内的蛋白质分解成小分子送达皮肤。所以不妨摄取特定的胜肽类小分子蛋白，除了口服吸收佳，更能

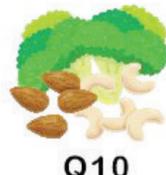
多吃木耳、猪脚可以补充胶原蛋白？

華人健康網 X 呼叫醫師



多吃木耳、猪脚可以补充胶原蛋白？ 营养师破解3大迷思

肌膚膨潤密碼
胶原蛋白 + 輔因子



胶原蛋白

Q10

維生素C

促进胶原生成，所以并非胶原蛋白补充多就好，而是精准补充才能发挥益处。

3. 光吃胶原蛋白不够，还需要维生素C助攻？

胶原蛋白虽然可以适度从日常饮食中摄取，但是要发生效果，还必需靠像维生素C这种“辅因子”，帮助体内合

成胶原蛋白的“辅酶”，目前最关键2种辅因子包括Q10和维生素C。Q10存在于鲑鱼、鲭鱼等深海鱼、菠菜、花椰菜、橄榄油、坚果种子当中也有丰富含量，蛋白质食物则大部分都含有Q10。而新鲜水果和绿色蔬菜，如柑橘类、莓果类等，都含有丰富维生素C，能辅助合成胶原

蛋白。维生素C可促进胶原蛋白的形成，根据卫福部“国人膳食营养素参考摄取量”建议，维生素C每日摄取建议量为100毫克，在饮食均衡的条件下就可以轻松达标，因此补充胶原蛋白的关键在于挑选分子量小、生物利用率较高的胶原，才有帮助。

FISIK & LIVE STREAMING

KEBAKTIAN JUMAT AGUNG & PASKAH 2022

PDT. DR. (H.C.) STEPHEN TONG

受難節與復活節聯合崇拜會
 唐崇榮 牧師/博士



JUMAT AGUNG*

15 APRIL
 Jumat, 09.00 WIB

PASKAH AKBAR

17 APRIL
 Minggu, 09.00 WIB

KATEDRAL MESIAS, RMCI

*Perjamuan Kudus hanya bagi yang hadir ibadah fisik. 聖餐禮僅限現場參加

INFO: (021) 6586 7811



Gereja Reformed Injili Indonesia
 Jl. Industri Blok B 14 Kav. 1, Jakarta Pusat 10610



<http://pusat.grii.org/live>

<http://livestream.com/stemi>

<http://reformed21.tv>

复活节布道会

KEBAKTIAN PASKAH PIK 2022

PDT. DR. (H.C.) STEPHEN TONG

唐崇榮 牧師/博士



Mandarin-Indonesia (Terjemahan)
 中文证道、印尼文传译

MINGGU, 17 APRIL PK 17.00 WIB

Swissôtel Jakarta
 Ballroom Lt. 7
 PIK Avenue Mall

INFO: 0811 868 5088

STEPHEN TONG EVANGELISTIC MINISTRIES INTERNATIONAL

