



# 多吃木耳、猪脚可以补充胶原蛋白?

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

華人健康網 X 呼叫醫師

鄭秀卿 營養師

## 多吃木耳、豬腳可以補充膠原蛋白? 營養師破解3大迷思

肌膚膨潤密碼

**膠原蛋白 + 輔因子**



膠原蛋白



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

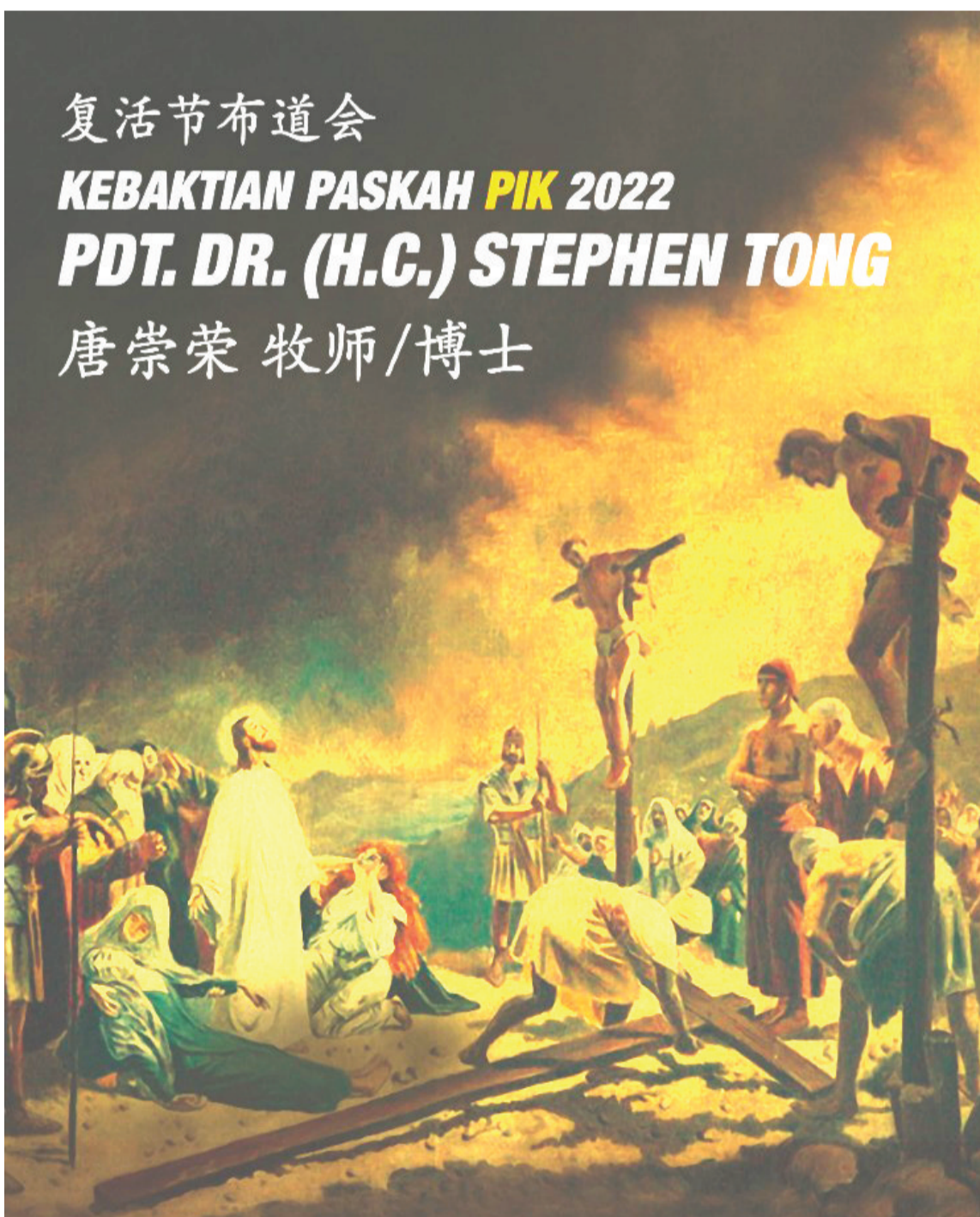
<http://pusat.grii.org/live> <http://livestream.com/stemi> <http://reformed21.tv>

## 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