# "الكولاجين" لايقتصر على صحة الجلد فقط..مهم للعظام والمفاصل



والكولاجين هو البروتين الرئيسي في الأنسجة الهيكلية والضامة في أجسامنا، بما في ذلك الجلد والعظام والعضلات والأربطة والأوتار. ويعطي هيكله الليفي هذه الأجزاء من الجسم شكلها وقوتها.

ونقلت مواقع مختصة أن هناك أربعة أنواع رئيسية من الكولاجين، النوع الأول الأكثر شيوعاً يوجد في الجلد والعظام والأسنان والأوتار والأربطة، والنوع الثاني في الغضروف، والنوع الثالث موجود في الجلد والعضلات والأوعية الدموية.

أما النوع الرابع فيوجد في الأغشية القاعدية، وهي طبقات من الخلايا تحيط بجميع أنسجة الجسم.

وتشمل مصادر الغذاء التي تحتوي على أعلى مستويات من الكولاجين عظام وجلد الأبقار والأسماك. ولكن يمكن للجسم أيضا بناء الكولاجين نفسه من مصادر البروتين الأخرى، لذلك فإن نقص الكولاجين ليس شائعا بين البالغين الأصحاء.