منها الثوم... "5" أطعمة غنية بالكولاجين تحافظ على جمال البشرة



اصبح تناول الكولاجين إما على شكل مكملات غذائية أو كريمات البشرة، شائعا بين عدد من النساء، بحيث يعد عنصرا مهما للعناية بالبشرة وصحتها.

وينصح الخبراء بإدخال الكولاجين للجسم عن طريق الأنظمة الغذائية الغنية به، للحفاظ على ليونة ومتانة البشرة، بالإضافة إلى صحة الشعر والأظافر.

ويتوفر الكولاجين بشكل طبيعي في الأنسجة والشعر والأظافر ليقوم بدور لاصق حام ومجدد للخلايا، إلا أن تصنيعه في الجسم يبدأ بالانخفاض بعد سن الـ25، وهنا تأتي أهمية تناول أطعمة تنشط آلية إنتاجه في الجسم، وتحول دون تلفه في الأنسجة.

ومن أهم الأطعمة التي تحتوي على الكولاجين بكمية وفيرة:

الثوم

يلعب الثوم دورًا مهمًا في تعزيز إنتاج الكولاجين في الجسم، ولا يندرج الثوم ضمن الأطعمة الغنية بالكولاجين كونه لا يحتوي على هذا البروتين في تركيبته، ويتميّز الثوم بغناه بالكبريت، وهو معدن أساسي لإنتاج الكولاجين.

وللاستفادة من مزايا الثوم في هذا المجال، يُنصح باستهلاكه نيئًا أو مهروسًا.

الأسماك الدهنيّة

تُعتبر هذه الأسماك مصدرًا ممتازًا للكولاجين، وأبرزها سمك السالمون الذي يحتوي بالإضافة إلى الكولاجين على أحماض أوميغا 3 الدهنيّة.

والأمر نفسه ينطبق على أسماك السردين، والتونة، والرنجة.

مرق العظام

عند تناول مرق العظام يتحوّل الكولاجين إلى أحماض أمينيّة تُستعمل بدورها في إنتاج وترميم الكولاجين داخل جسم الإنسان.

ويلعب مرق العظام دوراً مهماً في الحفاظ على صحة البشرة والمفاصل.

وللاستفادة من خصائص مرق العظام، يوصى بإعداده من خلال استخدام عظام عالية الجودة مثل عظام اللحم البقري التي تتغذّى على العشب وعظام الدجاج العضويّة.

فيتامين C

يُنصح بالمواظبة على استهلاك الأطعمة الغنية بفيتامين C بشكل يومي لتعزيز نضارة وإشراق البشرة.

وهو أساسي لإنتاج الكولاجين في الجسم كونه يؤدي دور عامل مُساعد للأنزيمات المُشاركة في تثبيت وهيكلة جزيئات الكولاجين.

الخضراوات الخضراء

يشكل استهلاك الخضار الخضراء كالبروكولي، والبازيللا، واللوبياء وسيلة فعالة لحماية الكولاجين من التلف، كما أن غناها بمضادات الأكسدة يساهم في حماية البشرة من الشيخوخة المبكرة.