



ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

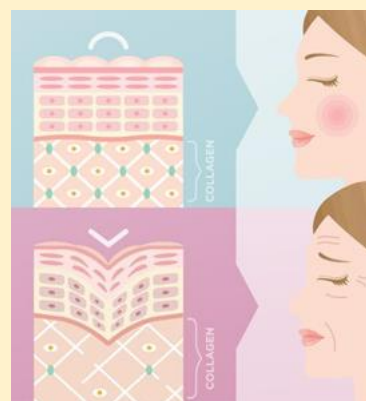
ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๐๖ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

คอลลาเจน เลือกอย่างไรให้ถูกต้อง

คอลลาเจน (Collagen) คือ โปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ภายในร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่เพิ่มความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะในกระดูก ข้อต่อ เส้นผม เล็บมือ รวมถึงผิวหนัง ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายของมนุษย์จะสามารถผลิตคอลลาเจนได้เอง แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นการผลิตคอลลาเจนก็จะลดลง ส่งผลให้เซลล์ผิวหนังสูญเสียความยืดหยุ่นไป ความชุ่มชื้นของเซลล์ผิวหนังลดลง ทำให้เกิดริ้วรอยบนผิวหนังตามมาได้ในที่สุด นอกจากนี้แล้วคอลลาเจนยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ เช่น ช่วยลดอาการอักเสบของไขข้อช่วยบำรุงกระดูก ช่วยบำรุงเส้นผมและเล็บมือ เป็นต้น

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมคอลลาเจนวางขายในท้องตลาดมากมายหลายยี่ห้อ การจะเลือกใช้คอลลาเจนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงควรเลือกโดยพิจารณาหลายองค์ประกอบ เช่น

- **เลือกคอลลาเจนให้ถูกประเภท**
 - ✓ Collagen Type I เป็นคอลลาเจนที่ดีต่อผิวหนัง เหมาะแก่การเลือกรับประทานเพื่อความงาม และบำรุงผิวพรรณ
 - ✓ Collagen Type II เป็นคอลลาเจนที่พบมากในกระดูกและข้อต่อ จึงเหมาะแก่การใช้ในผู้ที่มีปัญหาด้านกระดูกและข้อ
- **เลือกแหล่งที่มาของคอลลาเจน**
 - ✓ Collagen ที่ดีควรสกัดมาจากปลาทะเล โดยเฉพาะส่วนหนังปลา ซึ่งมีปริมาณคอลลาเจนสูงสุด แต่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้อาหารทะเล โดยให้หันไปเลือกทานคอลลาเจนจากแหล่งอื่น เช่น พืช ถั่วเหลือง เป็นต้น
- **เลือกคอลลาเจนที่มีขนาดเล็ก**
 - ✓ Collagen ที่มีขนาดโมเลกุลเล็ก จะสามารถดูดซึมได้ดีกว่าคอลลาเจนที่มีขนาดโมเลกุลใหญ่ เช่น Collagen Tripeptide, Collagen Dipeptide โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Hydrolyzed Collagen ซึ่งเป็นคอลลาเจนที่ถูกย่อยมาแล้ว ร่างกายจะสามารถดูดซึมได้สูงที่สุด
- **เลือกทานคอลลาเจนให้ถึงปริมาณที่กำหนด**
 - ✓ ปริมาณ Collagen ที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แนะนำให้รับประทาน คือ ๕-๗ กรัม (๕,๐๐๐ - ๗,๐๐๐ มิลลิกรัม) ต่อวัน แต่ไม่ควรรับประทานเกิน ๑๐ กรัม ต่อวัน
- **เลือกทานคอลลาเจนคู่กับวิตามินซี**
 - ✓ Vitamin C จะทำให้ร่างกายดูดซึมคอลลาเจนได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- **เลือกคอลลาเจนแบบผง**
 - ✓ Collagen แบบผงที่ละลายน้ำได้ดี จะมีปริมาณคอลลาเจนมากกว่าแบบเม็ด ที่ต้องใช้แปรงในการตอกอัด ทำให้ได้รับคอลลาเจนปริมาณที่น้อยลง
- **เลือกซื้อคอลลาเจนจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ**
 - ✓ เลือก Collagen ยี่ห้อที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และมีผลการวิจัยยืนยันประสิทธิภาพ



เอกสารอ้างอิง :

- จิระภา สงรักษา. คอลลาเจน ตัวช่วยผิวสวย. [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงได้จาก: http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss_knowledge/pt_5_2559_collagen.pdf.
- พิชชา พงศขจร. วิธีการเลือกคอลลาเจนพร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 เข้าถึงได้จาก: <https://my-best.in.th/9545>.

ผู้ตั้งบทความ : ญ. พิชญ์รัตน์ จิระเวชกิจกุล // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้

