

В целом коллаген безопасен, однако перед его приёмом всегда лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Кроме того, у добавки есть побочные эффекты: это сыпь или в более редких случаях проблемы с печенью.

Но вот чем могут быть полезны для здоровья добавки с коллагеном.

Добавки помогают заменить то, что естественным образом утрачивается с возрастом. Коллаген представляет собой «клей», скрепляющий тело. Он составляет 30% белка в организме. При этом со временем организм начинает производить меньше этого вещества.

Коллаген — легко усваиваемый источник белка. У некоторых из-за переваривания говядины или курицы могут возникнуть отрыжка или боль в животе. При этом коллагеновые добавки (особенно порошки) могут быть более удобным способом включения белка в свой рацион.

Коллаген разглаживает морщины и повышает эластичность кожи. Это свойство коллагена изучено лучше всего.

Коллаген может облегчить боли в суставах. Есть некоторые научные доказательства, что он может быть полезен для поддержки соединительных тканей и уменьшения боли в суставах после тренировки.

Пероральные добавки могут улучшить здоровье кишечника. Некоторые исследования демонстрируют, что у людей с воспалительными заболеваниями кишечника снижается уровень коллагена.

Коллаген может поддерживать здоровье сердца. В ходе одного исследования спустя полгода после приёма трипептида коллагена два раза в день у людей улучшились показатели атеросклероза (накопления в стенках артерий), в том числе значения холестерина и жёсткости артерий.

Пептиды могут сохранить здоровье костей. Минеральная плотность костей снижается с возрастом, особенно после менопаузы.

Коллаген может быть полезен при заболеваниях суставов. Есть разные типы коллагена. Первый тип, который содержится в говядине, полезен для кожи, а второй, который есть в курице, — при артритных болях в суставах.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед

принятием решения посоветуйтесь со специалистом.