

Исследования показывают, что желатин помогает при диарее, ломкости ногтей, остеопорозе, старении кожи. Однако необходимо провести дополнительные эксперименты для подтверждения преимуществ этого вещества. Всё потому, что желатин несёт потенциальные риски для здоровья, особенно в высоких дозах.

Улучшение здоровья кожи. Согласно научным работам, добавки с коллагеном могут способствовать увлажнению и эластичности кожи. Но животный коллаген и желатин — всё же два разных продукта, хоть последний и производится из первого. Учёные полагают, что особенно полезен желатин для заживления ран, так как он хорошо совместим с кожей человека. Одно исследование на крысах показало, что приём желатина из японского осетра повышает антиоксидантную активность и улучшает структуру кожи. Но специалисты не могут обещать, что-то же самое характерно для людей.

Поддержание здоровья костей. Одно небольшое исследование показало, что приём желатиновой добавки, обогащённой витамином С, повышает синтез коллагена у мужчин, которые выполняют периодические упражнения. Коллаген делает кости прочными, придаёт им структуру. Его синтез может улучшить здоровье костей и предотвратить травмы опорно-двигательного аппарата.

Улучшение состояния кишечника. Некоторые исследования демонстрируют, что особый тип желатина (таннат желатина) помогает в лечении острой диареи или гастроэнтерита (желудочного гриппа) у детей. Тем не менее недавний метаанализ трёх работ по этой теме показал, что желатин не оказывает положительного влияния на продолжительность диареи и частоту стула по сравнению с плацебо.

Также одно исследование 2022 года, проведённое в чашке Петри, а не на живых организмах, показало, что желатиновые пептиды снижают высвобождение цитокинов (небольших белков, которые способствуют воспалению в кишечнике), особенно у тех, кто страдает воспалительными заболеваниями кишечника.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.