

“คอลลาเจน” ที่ว่าดี มีผลกระทบ และข้อควรระวังอะไรบ้างที่ไม่เคยรู้มาก่อน



คอลลาเจนนั้นคือโปรตีนชนิดหนึ่งที่พบได้ในร่างกายของเราเป็นส่วนประกอบสำคัญของผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันอื่นๆ ช่วยให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาหารจำพวกหนังสัตว์และเอ็น ซึ่งอุดมไปด้วยคอลลาเจน นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนวางจำหน่ายให้เราได้เลือกใช้เพื่อเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกายอีกด้วย

หลายๆ คนหวังที่จะดูแลสุขภาพผิว ข้อต่อ และอาหารเสริมแฮร์รี่ป๊อปคอลลาเจนทุกวัน หรือเติมผงคอลลาเจนในกาแฟ ชา หรือสมูทตี้ในตอนเช้าแม้ว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนและผลิตภัณฑ์คอลลาเจนอื่นๆ จะเพิ่มขึ้น แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้แต่ด้านคอลลาเจนส่งผลเสริมร่างกาย แต่ยังมีด้านที่เกี่ยวกับคอลลาเจนแต่ไม่ค่อยได้รับทราบกัน

การกินคอลลาเจนมีผลข้างเคียงอย่างไร

อาหารเสริมคอลลาเจนมีประวัติด้านความปลอดภัยที่ดีและไม่เกี่ยวข้องกับผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ อย่างไรก็ตามผู้ผลิตรายหนึ่งจะรวมคอลลาเจนกับส่วนผสมอื่นๆ ในอาหารเสริม ส่วนผสมบางอย่างอาจก่อให้เกิดความ

เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สมุนไพรและวิตามินในระดับสูง ในอาหารเสริมที่จัดทำขึ้นเพื่อสุขภาพของผิวหนัง เล็บ และเส้นผม ตัวอย่างเช่น ส่วนผสมอาหารเสริม เช่น สารสกัดจากสมุนไพรมะนาว อาจมีปฏิกริยากับยาตามใบสั่งแพทย์ทั่วไป และบางชนิดก็ไม่ปลอดภัยสำหรับผู้ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ยิ่งไปกว่านั้นอาหารเสริมบางชนิดที่มีคอลลาเจนอาจมีสารอาหารจำนวนมาก เช่น โบโอดีดิน ซึ่งอาจรบกวนการทดสอบในห้องปฏิบัติการเกี่ยวกับการทำงานของหัวใจและต่อมไทรอยด์

วิตามินและแร่ธาตุนี้รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้หากคุณรับประทานในปริมาณมากเป็นเวลานาน ดังนั้นแม้ว่าอาหารเสริมที่มีคอลลาเจนเพียงอย่างเดียวไม่น่าจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงใดๆ แต่สิ่งสำคัญคือต้องอ่านฉลากและทำความเข้าใจความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีคอลลาเจนรวมกับส่วนผสมอื่นๆ หากคุณกำลังใช้ยาอื่นๆ หรือกำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรอย่าลืมพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก่อนเริ่มรับประทานอาหารเสริม

โปรตีนเสริมเทียบเท่ากับคอลลาเจน

สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ คุณไม่จำเป็นต้องรับประทาน

ทานคอลลาเจนหรือเสริมคอลลาเจนเพื่อสนับสนุนระดับคอลลาเจนหรือสุขภาพกระดูกของร่างกายของคุณ ในความเป็นจริงคุณสามารถช่วยให้ร่างกายของคุณสร้างคอลลาเจนและรักษาระดับคอลลาเจนและเนื้อเยื่อกระดูกให้แข็งแรงได้ เพียงแค่รับประทานโปรตีนคุณภาพสูง วิตามินดี แคลเซียม วิตามินซี และสังกะสีเพียงพอในอาหารของคุณ

การรับประทานอาหารที่สมดุลพร้อมกับโปรตีนมากขึ้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการรักษามวลกล้ามเนื้อและกระดูกเมื่อคุณอายุมากขึ้น ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้บริโภคโปรตีนมากกว่า 0.36 กรัมต่อปอนด์ (0.8 กรัมต่อกิโลกรัม) ของน้ำหนักตัวของคุณเพื่อจุดประสงค์นี้เพื่อสนับสนุนสิ่งนี้ จับคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูงนี้ด้วยกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะการฝึกความต้านทานและการออกกำลังกายแบบแบกน้ำหนัก

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวื่อไคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

