

Bổ sung collagen thôi chưa đủ: Vai trò của vitamin C và sắt ít người biết

17:59 10/06/2026

Collagen là dưỡng chất được nhiều người lựa chọn để chăm sóc da và sức khỏe. Tuy nhiên, để cơ thể tổng hợp và sử dụng collagen hiệu quả, vitamin C và sắt đóng vai trò hỗ trợ quan trọng, không thể thiếu.

Collagen không thể phát huy hiệu quả nếu thiếu dưỡng chất hỗ trợ

Collagen là loại protein cấu trúc chiếm khoảng 30% tổng lượng protein trong cơ thể, hiện diện trong da, xương, sụn, gân và thành mạch máu. Khi được bổ sung từ thực phẩm hoặc thực phẩm chức năng, collagen không được cơ thể sử dụng trực tiếp mà phải trải qua quá trình phân giải thành các axit amin, sau đó tái tổng hợp thành collagen mới phục vụ nhu cầu của từng mô.

Quá trình này phụ thuộc vào phản ứng hydroxyl hóa, được xúc tác bởi các enzyme prolyl hydroxylase và lysyl hydroxylase. Để hoạt động hiệu quả, các enzyme này cần có sự tham gia của vitamin C và sắt. Nếu cơ thể thiếu một trong hai dưỡng chất trên, khả năng tổng hợp collagen sẽ bị ảnh hưởng, làm giảm chất lượng và độ bền của các sợi collagen được hình thành.



Để collagen phát huy hiệu quả tối đa, cơ thể cần được cung cấp đầy đủ vitamin C và sắt.

Vitamin C - yếu tố quan trọng trong quá trình tạo collagen

Vitamin C được xem là đồng yếu tố thiết yếu trong quá trình tổng hợp collagen ở cấp độ tế bào. Dưỡng chất này tham gia vào phản ứng hydroxyl hóa hai axit amin quan trọng là proline và lysine, giúp tạo nên các sợi collagen có cấu trúc bền vững.

Khi cơ thể thiếu vitamin C, collagen được tổng hợp sẽ kém ổn định, dễ bị phân hủy, ảnh hưởng đến độ đàn hồi của da và sức khỏe mô liên kết. Đây cũng là nguyên nhân khiến những người thiếu vitamin C nghiêm trọng thường gặp tình trạng da dễ bầm tím, vết thương chậm lành hoặc thành mạch máu yếu.



Nhóm thực phẩm giàu vitamin C được khuyến khích bổ sung hàng ngày để hỗ trợ cơ thể hấp thu dưỡng chất hiệu quả.

Vitamin C có nhiều trong các loại trái cây họ cam quýt, kiwi, ớt chuông, súp lơ xanh và nhiều loại rau củ khác. Việc duy trì chế độ ăn giàu vitamin C có thể hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen diễn ra thuận lợi hơn.

Sắt - dưỡng chất thường bị bỏ quên

Bên cạnh vitamin C, sắt cũng giữ vai trò quan trọng trong việc hình thành collagen. Đây là thành phần cần thiết để enzyme prolyl hydroxylase hoạt động bình thường, từ đó tạo ra cấu trúc ổn định cho các sợi collagen.

Nếu cơ thể thiếu sắt, hiệu quả hoạt động của enzyme này sẽ suy giảm, kéo theo chất lượng collagen được tổng hợp cũng giảm theo, ngay cả khi đã bổ sung đủ collagen từ bên ngoài.

Sắt có nhiều trong thịt đỏ, cá, nghêu, hào, các sản phẩm từ đậu nành, rau cải xanh và rau bina. Đáng chú ý, sắt có nguồn gốc thực vật sẽ được hấp thu tốt hơn khi kết hợp cùng vitamin C, giúp tăng hiệu quả sử dụng dưỡng chất của cơ thể.



Thịt đỏ, hải sản có vỏ và các loại rau xanh là những nguồn cung cấp sắt phổ biến.

Thời điểm bổ sung collagen có ảnh hưởng đến hiệu quả?

Các chuyên gia cho rằng điều quan trọng nhất khi sử dụng collagen là duy trì đều đặn mỗi ngày. Cơ thể không có khả năng dự trữ axit amin dư thừa trong thời gian dài, do đó việc bổ sung liên tục giúp duy trì nguồn nguyên liệu cần thiết cho quá trình tái tạo mô.

Nhiều người lựa chọn uống collagen vào buổi tối, khoảng 1-2 giờ trước khi ngủ. Đây là thời điểm cơ thể chuẩn bị bước vào giai đoạn nghỉ ngơi và phục hồi, khi hormone tăng trưởng được giải phóng để hỗ trợ sửa chữa mô và tổng hợp protein.

Tuy nhiên, việc sử dụng collagen vào buổi sáng hay buổi tối không tạo ra khác biệt đáng kể về hiệu quả. Yếu tố quyết định vẫn là tính đều đặn trong sử dụng, chất lượng sản phẩm và chế độ sinh hoạt khoa học.

Ngược lại, thói quen thức khuya, ngủ không đủ giấc có thể làm giảm khả năng tổng hợp collagen nội sinh của cơ thể, ảnh hưởng đến hiệu quả chăm sóc da và sức khỏe tổng thể.

Cần sử dụng collagen với liều lượng hợp lý

Theo khuyến nghị, lượng collagen bổ sung mỗi ngày cho mục đích làm đẹp và hỗ trợ sức khỏe thường dao động từ 5-10 gram. Việc sử dụng nhiều hơn không

đồng nghĩa với hiệu quả cao hơn.

Đối với thực phẩm chức năng, người dùng nên tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất và duy trì sử dụng trong thời gian đủ dài. Thông thường, cần khoảng 8-12 tuần sử dụng liên tục mới có thể ghi nhận những thay đổi rõ rệt về độ đàn hồi của da hoặc sức khỏe khớp.

Các chuyên gia cũng lưu ý rằng collagen chỉ là một phần trong quá trình chăm sóc sức khỏe từ bên trong. Để đạt hiệu quả tối ưu, cần kết hợp chế độ dinh dưỡng cân bằng, cung cấp đầy đủ vitamin C, sắt cùng lối sống lành mạnh, ngủ đủ giấc và vận động hợp lý.

Phương Di