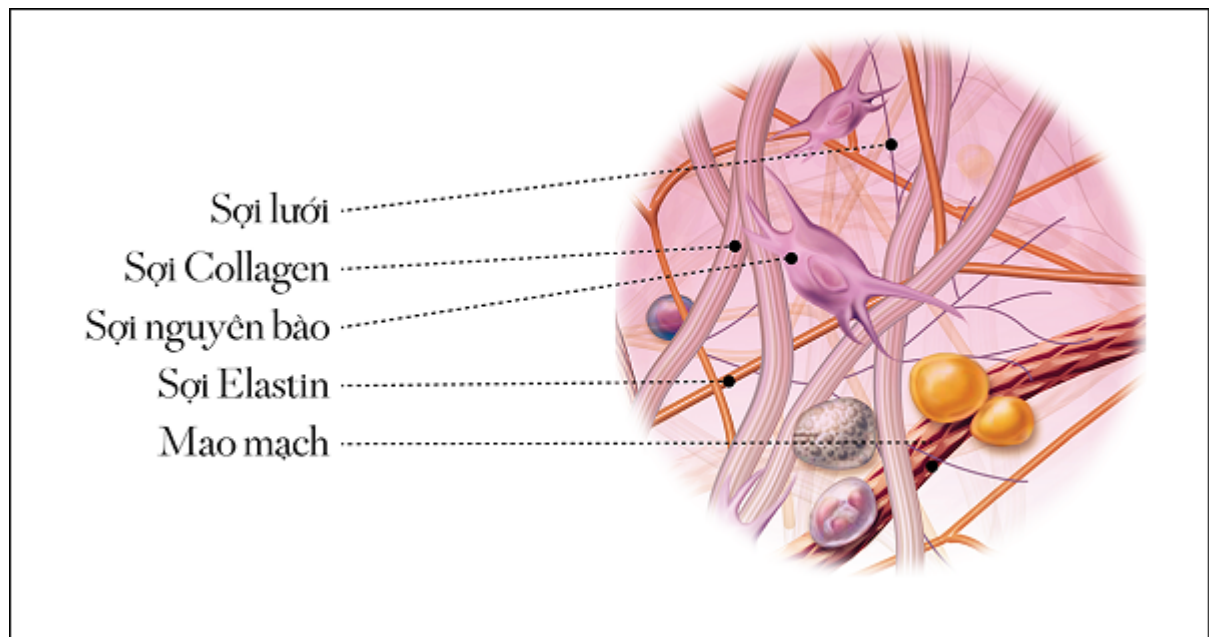


Những hiểu lầm thường thấy về collagen

15:16 27/08/2018

Gỡ bỏ ngay 4 hiểu lầm thường thấy về collagen nếu muốn có một làn da đẹp.



Nhiều người sử dụng collagen theo trào lưu đôi khi chưa hiểu rõ về collagen. Hơn thế nữa, trên thị trường hiện có rất nhiều loại collagen ở các dạng khác nhau, với liều lượng và thành phần khác biệt. Dưới đây là 4 sai lầm thường gặp khi sử dụng collagen:

1. Collagen chỉ dành cho phụ nữ

Collagen lâu nay vẫn bị gắn với việc làm đẹp cho phụ nữ. Tuy nhiên, sẽ là thiếu sót nếu các "đấng mày râu" nghĩ rằng mình không cần bổ sung collagen bởi thực tế, lão hóa do tuổi tác không loại trừ bất cứ ai, lượng collagen mất đi không chỉ khiến da kém đàn hồi, căng mịn, mà hệ cơ, xương, khớp cũng không còn dẻo dai, săn chắc, ảnh hưởng đến sức khỏe và sinh hoạt.

Collagen là một dạng protein có mặt ở hầu hết các bộ phận của cơ thể, đóng vai trò rất lớn cho sự chắc khỏe, dẻo dai của xương khớp, hệ cơ ở cả nam lẫn nữ. Chỉ cần lựa chọn đúng loại collagen tốt với nguồn gốc đáng tin cậy, các quý ông sẽ nhận thấy rõ rệt hiệu quả chỉ sau một thời gian.

2. Hàm lượng càng cao càng tốt

Năm bắt tâm lý muốn làm đẹp nhanh chóng của đa số chị em, nhiều sản phẩm collagen mang hàm lượng quá cao (từ 7.000 – 20.000mg mỗi ngày) dẫn đến việc dư thừa, gây nhiều tác dụng phụ. Nghiên cứu khoa học cho thấy, cơ thể trưởng thành hấp thụ được tối đa 5.000mg collagen/ngày, liều lượng collagen cung cấp từ thực phẩm hàng ngày như cá, chân cánh gà, quả bơ, các loại đậu... đạt khoảng 1.900mg, vì vậy cần bổ sung khoảng 3.000mg collagen nữa từ thực phẩm chức năng.

3. Collagen gây tăng cân, tích nước

Bản chất collagen là một loại protein, khi lạm dụng collagen, sử dụng với hàm lượng quá cao, lượng collagen dư thừa trong cơ thể sẽ không được đào thải hết, từ đó có thể gây tăng cân ngoài ý muốn. Bên cạnh đó, các dòng collagen chiết xuất từ da động vật thường chứa nhiều chất béo nên có thể làm tăng cân nếu được sử dụng lâu dài.

Vậy lựa chọn collagen như thế nào để không bị tăng cân? Đầu tiên, đó là nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, thành phần tự nhiên, lành tính, cuối cùng là công nghệ sản xuất tiên tiến, đảm bảo lượng collagen được hấp thụ hoàn toàn.

4. Collagen gây nóng trong người, gây mụn?

Đây là một sai lầm phổ biến được nhiều chị em truyền miệng. Tuy nhiên, chưa có một nghiên cứu khoa học nào chỉ ra mối liên hệ giữa việc bổ sung collagen và gây mụn. Việc cơ thể bị nóng bên trong cũng như nổi mụn có thể là hệ quả của rất nhiều nguyên nhân như di truyền, nội tiết tố, chế độ sinh hoạt, chế độ dinh dưỡng mất cân bằng hoặc bổ sung các thực phẩm kém chất lượng. Vì thế, khi lựa chọn các thực phẩm chức năng cũng cần chú ý lựa chọn các thương hiệu uy tín, lâu năm.

Giữa thị trường nhan nhản các loại collagen, hãy biết cách làm đẹp thông thái khi lựa chọn đúng loại và sử dụng đúng cách để giữ mãi vẻ tươi trẻ cho làn da và sức sống bền lâu cho cơ thể.

Bảo Ngọc (t/h)