

老是被說看起來「很操勞」？真正的罪魁禍首是它

最近是否常被說看起來「很操勞」呢？當妳的肌膚出現黯沉、鬆弛和細紋時，就容易看起來無精打采，彷彿瞬間「老了 5 歲」。原因除了作息不規律、身體代謝機能低落外。其實最主要、也最無法抵抗的，是老化所造成的膠原蛋白流失。膠原蛋白在我們的身體中，扮演著什麼樣的角色呢？



Photo by: www.maxpixel.net/photo-2042011, iordanidisiordanis@snap361.com

膠原蛋白是什麼？

近年來，無論是美妝保養品、服飾，都曾推出含「膠原蛋白」成份的產品。到底「膠原蛋白」是什麼？又有什麼作用呢？

膠原蛋白是長條狀、纖維構造的蛋白質，具有良好的張力，是肌膚、軟骨、牙齒及結締組織等重要成份，支撐著人體大部分的組織與細胞構造，以及修復皮膚疤痕等。一但缺乏，就會造成組織結構脆化、失去彈性的狀況。



Photo by: Xuan Zheng (Website)@freestockphotos.biz

「老 5 歲」的罪魁禍首：膠原蛋白流失

為何年輕的肌膚看起來光滑、飽滿，原因之一就是肌膚內的膠原蛋白成分充足。然而，25 歲過後，人體合成膠原蛋白的機能會逐漸衰退，產出的速度逐漸追不上老化所造成膠原蛋白流失的速度。身體各部位，如肌膚，就會開始出現鬆垮、皺紋、黯沉等狀況。

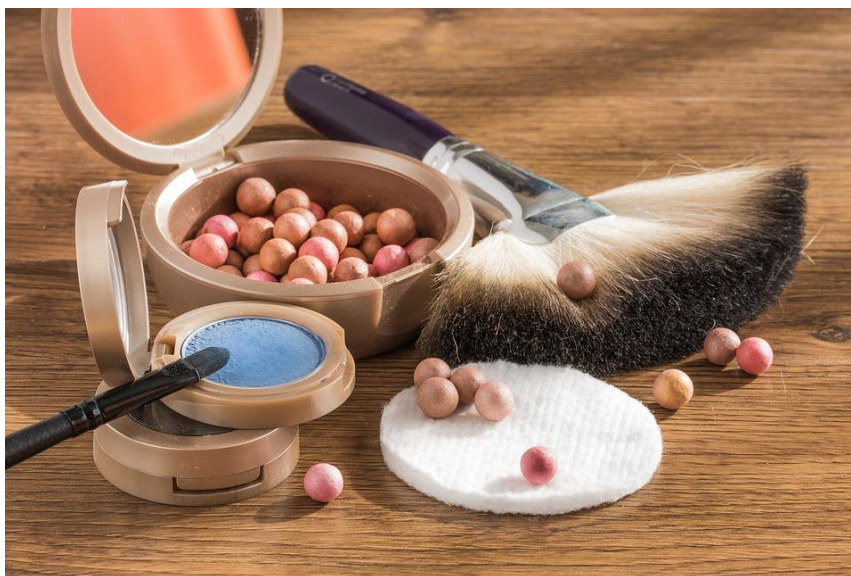


Photo by: www.maxpixel.netphoto-1778608

塗塗抹抹的膠原蛋白，效果有限

坊間有許多聲稱含「膠原蛋白」成分的化妝、保養品，是否真的能補充流失的膠原蛋白呢？答案是否定的。膠原蛋白是大分子的蛋白質，塗抹式的膠原蛋白化妝品，多只能達到使肌膚表面保濕、潤澤的效果，無法很難完全通過肌膚的層層結構，達到補充的效果。



Photo by: Tirachard Kumtanom@pexels.com, jeunesse.villadevoto@ deskgram.org

膠原蛋白粉，保養更輕鬆

其實，只要補充具蛋白質的食物，如小麥、豆類、牛奶，與可以輔助膠原蛋白合成的維生素 C，如水果、深綠、深紅色、深黃色蔬菜，就能幫助補充身體轉化為需要的膠原蛋白。

膠原蛋白粉則提供忙碌的現代人另一種更方便的選擇。例如 **naära™** 美研飲，含足 5,000 毫克的 **TruMarine™** 膠原蛋白及紅石榴、葡萄籽等具抗氧化成分的水果，以及八種維生素、胺基酸及礦物質。每天 1 包，凍齡保養，也可以很輕鬆！

REDEFINING YOUTH

重新定義年輕

www.jeunesseglobal.com

www.facebook.com/taiwanjeunesse

Photo : JeunesseHQ@twitter、Xuan Zheng (Website)@freestockphotos.biz、
www.maxpixel.net/photo-2042011、iordanidisiordanis@snap361.com, Tirachard
Kumtanom@pexels.com, jeunesse.villadevoto@ deskgram.org, google

Data : JEUNESSE 婕斯、網路