

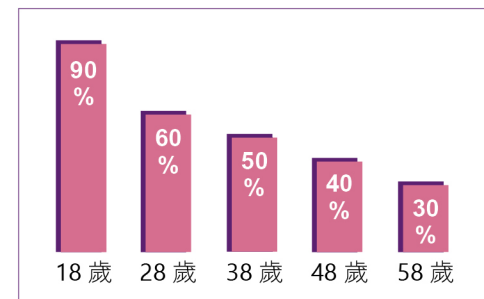


膠原蛋白大解密

看看這些數字藏著甚麼美麗秘密

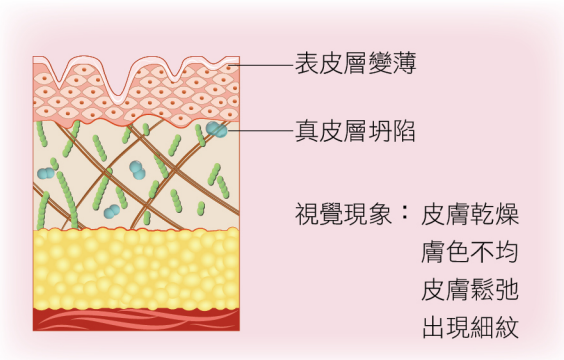
- 人體本身就有膠原蛋白，約有 **28** 種之多，形成不同的部位構造，廣泛存在於皮膚、關節、牙齦等部位。
- 每個人最佳的膠原蛋白含量大約佔人體蛋白質總量的 **25-35%**，人體總重量的 **6%**。
- 膠原蛋白是一種非水溶性纖維狀含醣蛋白質，基本結構約由 **1,000** 個胺基酸組成。
- 膠原蛋白由三重螺旋方式互相纏繞而成，原膠原分子的分子量達 **300,000** 道爾頓。這些原膠原分子相互聚合連結成網狀結構，形成皮膚構造的彈性關鍵。

- 一般來說，每個人在 18 歲時，膠原蛋白含量還有約 90%。20 歲時，皮膚老化的各種現象已開始產生，過了 **25** 歲後開始走下坡，皮膚膠原蛋白大量流失。30 歲之後表皮層變薄，真皮層坍塌，黑色素沉積，新陳代謝功能降低，膠原蛋白含量受到這些因素影響，到了 40 歲約只剩下一半。



膠原蛋白含量表

- **90%** 以上的膠原蛋白流失都是因為紫外線，防曬一定要做好，平常飲食均衡、作息正常，才能減少體內膠原蛋白的流失。適時補充含有維生素 C、鐵質、抗氧化物質的食物，促進膠原蛋白的合成。



膠原蛋白缺乏的皮膚示意圖

- 研究建議，每天攝取約 **5,000** 毫克的膠原蛋白，並建議搭配維他命 C 一起食用（維生素 C 是膠原蛋白生成的主要原料）。





膠原蛋白的一天

美好的一天就從膠原蛋白飲開始！現在起，你不需忍受膠原蛋白的腥味，選擇好入口的口味，輕輕鬆鬆就能做好一日保養。

膠原蛋白這樣選

日本研究發現，膠原蛋白主要以二肽型式被吸收進入人體中，並且在小肽分子當中，以 Pro-Hyp 的機能性最好。

目前市售膠原蛋白來源主要有三種：魚、豬、牛，並因為這三種來源的蛋白質「變性溫度」的不同，所以口服產品有不同的吸收效率，所謂的「蛋白質變性」，如同煎荷包蛋的過程，原本呈現液態的蛋白在烹調加熱過程中，達到 60~70°C 時會變為固態，成為可口好吃的荷包蛋白，煎好後即使冷卻也不會還原成液體的狀態，因為魚類只需要 20°C 即會產生蛋白質變性，所以食用後進入體內容易被消化分解吸收，所以口服膠原蛋白以魚為來源吸收效果最佳。

膠原蛋白這樣吃

1. 睡前半小時：最佳補充時間，配合美容覺，相得益彰。
2. 早上空腹食用。
3. 選擇同時富含維生素 C 成分的膠原蛋白配方！
4. 以 40°C 以下溫水或冷水沖泡。

naära™ 娜妍膠原蛋白飲

好健康

B6 有助紅血球
維持正常型態

好美麗

維生素 C、菸鹼素、
生物素、泛酸及鋅
促進皮膚健康

好豐富

富含眾多營養素，
膠原蛋白及七種維生素、
胺基酸及礦物質，
成分好豐富。

好口感

魚膠原蛋白，
無腥味更好喝

好有感

每包含有
5000 毫克
膠原蛋白胜肽

好吸收

水解型膠原蛋白
胜肽，小分子
吸收快

好氣色

B12 有助
紅血球生成



9.8g × 15包/盒

使用方法：每日1包以200c. c. 冷水溶解，即可飲用。



膠原蛋白



紅石榴



葡萄籽



巴西莓



柑橘



櫻桃



覆盆子



藍莓



西印度櫻桃

我的彈力 我做主

青春就是彈力無限，無論肌膚、頭皮、髮絲，乃至於人際關係與頭腦反應，都要懂得做個有彈性的人。要有彈性，就要有彈力；彈力美人就從頸部以上的肌膚和頭髮保養做起吧，無論你是哪一個年齡層，都要宣告：我的彈力我做主！



大考驗 | 臉部肌膚彈力 DIY 目視法

1. 用手機（不能有美肌模式喔！）以 45 度斜角，由下往上自拍，若是看起來有多餘的肉肉，和平常自己熟悉的臉不太一樣，就表示有失彈現象，小心鬆弛報到。
2. 用指腹沾一點點粉底液在臉上輕輕推開，如果臉上出現一個個明顯的毛孔小洞，就表示肌底的彈力流失中。

真心話 |

從生活習慣看你是不是彈力美人



勾勾看，如果一個都沒有，恭喜你，你是彈力女超人；如果超過 3 個，就要改善生活習慣囉！

- 常被問是不是沒睡飽，因為臉上暗沉無光澤
- 早上醒來臉上有枕頭印、而且久久不消
- 每周熬夜超過 3 次
- 肉食主義，不愛吃青菜水果
- 常常忘記喝水、一天喝水量很少
- 沒有塗抹防曬品的習慣
- 出門也不戴帽子、墨鏡或撐傘
- 標準低頭族，手機離不開身
- 工作是 3C 族、必須長時間坐在電腦前
- 眼鏡或螢幕沒有藍光保護裝置
- 姿勢不良、經常彎腰駝背
- 抽菸族
- 很少吃膠質食物或膠原蛋白
- 睡眠品質不良
- 經常處在緊張、壓力大的心態下

I can |

彈力美人跟我這樣做

1. 再忙都要防曬

今天不防曬，明天會後悔。不要讓肌膚的膠原蛋白見光死，一定要做好防護。

2. 保濕還是保濕

水分絕對是維持彈力的必備條件，不但要多喝水、也要使用保濕產品，內外都要喝飽水，緊緊拉住膠原蛋白，千萬別斷裂。

3. 用冷溫水交替洗臉

每天都要把臉洗乾淨，先用溫水將毛孔打開，再用冷水清洗，之後再用雙手輕拍臉頰，幫助緊緻不鬆弛。

4. 補充膠原蛋白

補充膠原蛋白的速度要跟上流失的腳步，研究發現，二肽型式膠原蛋白具有訊息傳遞因子的作用，其中又以 Pro-Hyp 小胜肽分子的機能最好。

Naära™ 娜妍膠原蛋白飲

富含八種超級水果：柑橘、巴西紫梅、紅石榴、西印度櫻桃、藍莓、覆盆子、櫻桃、葡萄籽，以及 7 種維生素和礦物質：維生素 C、菸鹼酸、維生素 B2、維生素 B6、生物素、維生素 B12、泛酸和鋅；高效率補充，全方位保養超有感，給你健康光采好氣色。

