



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 2. 2024 | Mgr. Alena Vídeňská

Jídelníček s přirozeným obsahem kolagenu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jidelnicek-s-prirozenym-obsahem-kolagenu__s10010x19927.html

Kolagen je důležitý nejen pro mladistvě vypadající pleť, ale je to i důležitý protein pro naše kosti, vazy a šlachy. Nespojme si ho tedy pouze se stárnutím kůže. Je to nezbytná bílkovina pro náš život. Proč je tak důležitý a v jakých potravinách ho najdeme?



- Kolagen funguje jako „pojivo“ prakticky v celém našem těle. Nejvíce se vyskytuje v pokožce, kostech, zubech, chrupavkách, dále ve vlasech nebo nehtech.

Bohužel s přibývajícími roky se postupně jeho obsah v našem těle snižuje. K jeho doplnění pomůže vhodně zvolená strava nebo i vhodné suplementy.



Kolagenu v našem těle ubývá až se mohou objevit následující **potíže**:

- vrásky a drsná pokožka
- méně flexibilní šlachy a vazy
- ochabující svaly
- bolesti kloubů

Co tvorbě kolagenu neprospívá?

- [špatná životospráva](#) s nadměrnou konzumací cukrů
- nadměrné slunění bez ochranných prostředků

- častá návštěva solárií
- kouření

Proč je kolagen důležitý?

Kolagen v našem těle má vliv na:

- mladistvou, pevnou a pružnou pleť a pokožka celého těla
- zdravější kosti, klouby, pevnější chrupavkové tkáně
- zdravější kůži – tj. lepší hojení ran a kožních nemocí, nižší výskyt strií
- krásnější a zdravější vlasy a nehty

Význam vitamínu C

Samozřejmě, že si můžete koupit speciální doplňky stravy, ale určitě můžete **podpořit produkci kolagenu i přirozeně**, tj. správnou stravou.

Pro tvorbu kolagenu v našem těle má [nezastupitelnou roli vitamín C](#). Je to vitamín, který si naše tělo nedokáže samo vyrobit a ve spojitosti s kolagenem stojí právě za pevností našich vazů, šlach, kloubů a pokožky. Pokud má naše tělo nedostatek tohoto vitamínu, tak se kolagen nemůže dostatečně tvořit.

Jídelníček s obsahem kolagenu

Stravou můžeme kolagen doplnit. Existují dva typy potravin. První jsou potraviny, které přímo obsahují kolagen, a druhým typem jsou potraviny, které **stimulují tvorbu kolagenu** v našem organismu.



- maso a tučné ryby, mořské plody
- mléčné výrobky
- vejce
- červené papriky, řepa, červené ovoce (třešně, maliny, jahody)
- slunečnicový, sojový olej
- zelená listová zelenina
- banány, kokos, papája
- petržel, cibule, česnek, ředkvičky

- ořechy a semena

Táhlý vývar z masa a kostí

Pravidelně bychom měli konzumovat i **vývary z kostí**. Vývary bychom měli nechat „táhnout“ několik hodin a použít pro ně maso a kosti.

Dlouhé vaření pomáhá uvolňovat kolagen a výsledkem se tak stávají vývary s přirozeně se vyskytujícím kolagenem. Hovězí vývar podporuje zdraví kůže, kuřecí, [slepičí](#) a krůtí naopak zdraví našich kloubů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[kolagen](#) [kolagen na vlasy](#) [péče o pokožku](#) [vyvážený jídelníček](#) [vyvážený příjem živin](#) [zdravá pokožka](#) [zdraví](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz