

## คอลลาเจน

**คอลลาเจน** มีบทบาทสำคัญในการทำให้ผิวพรรณเต่งตึง แต่เมื่ออายุที่มากขึ้น คอลลาเจนที่อยู่ใต้ผิวหนังก็ลดลงตามลำดับ การยิ้ม ขมวดคิ้ว หรีตา หรือเคี้ยว เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คอลลาเจนใต้ผิวเสื่อมสภาพ ผลที่ตามมาคือ ริ้วรอย และรอยตีนกาบนใบหน้า

**ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า** ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการสลายตัวของคอลลาเจน คือ อนุมูลอิสระที่เกิดจากแสงแดด มลพิษต่างๆ บุหรี่ สารปนเปื้อนในอาหารที่รับประทานเข้าไป และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ส่งผลต่อผิวในชั้นหนังกำพร้า และชั้นหนังแท้ ที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 2 ชนิด คือ คอลลาเจน และอีลาสติน ที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้ผิวพรรณเต่งตึง มีความยืดหยุ่น และควบคุมความชุ่มชื้น เมื่อถูกทำลายให้บางลง และด้วยอายุที่มากขึ้นทำให้เกิดความไม่สมดุลกันระหว่างการผลิต และการสลายตัวของคอลลาเจนตามธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดริ้วรอย ผิวหน้าหย่อนคล้อย และหยาบกระด้าง ดังนั้น วิธีที่จะทำให้ผิวพรรณกลับคืนสู่ความวัยเยาว์นั้น ก็คือการเพิ่มคอลลาเจนให้กับผิว

### การเพิ่มคอลลาเจนก็มีหลากหลายวิธี ดังนี้

#### 1. การเติมคอลลาเจน และอีลาสตินที่ขาดหายไปจากเซลล์ผิว ตามธรรมชาติแล้ว

คอลลาเจนและอีลาสติน จะเริ่มเสื่อมลงเมื่ออายุ 25-30 ปี ปัจจุบันมีการค้นคว้าเพื่อหาแหล่งธรรมชาติที่จะช่วยเสริมคอลลาเจนที่ขาดหายไป เพราะผิวที่มีคอลลาเจนที่แข็งแรง จะเป็นผิวที่เปล่งปลั่ง เนียนใส คอลลาเจน จึงเป็นหัวใจสำคัญที่คงความยืดหยุ่น และช่วยเก็บกักความชุ่มชื้น ไว้ไม่สูญเสียไปกับสภาพแวดล้อม

#### 2. การรับประทานอาหารที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ

สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากธรรมชาติ จะช่วยกำจัดตัวการสร้างอนุมูลอิสระได้หมดไป และไม่ทำลายเซลล์ผิวหนัง ซึ่งได้แก่ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สารเหล่านี้เป็นสารที่มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัดอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติเพิ่มความแข็งแรงของเนื้อเยื่อคอลลาเจนและอีลาสติน

#### 3. การรักษาความชุ่มชื้นให้กับเซลล์ผิว

การสูญเสียความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว ทำให้เกิดความหยาบกร้านและริ้วรอย การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นชนิดพิเศษ ที่มีประสิทธิภาพมากกว่ามอยซ์เจอร์ไรเซอร์ทั่วไป จะสังเกตได้จากส่วนผสมที่ประกอบด้วย ไฮโดรไลซ์ คอลลาเจน, ไฮโดรไลซ์ อีลาสติน, โปรคอลลาเจน, เอเอชเอ เป็นต้น

สาวใดที่คิดว่าผิวต้องการคอลลาเจนอย่างรีบด่วน ก็ลองนำเอาข้อมูลนี้ไปประกอบการพิจารณา ก่อนที่จะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ตัวช่วยตามท้องตลาด เพื่อให้ผิวคืนสู่วัยเยาว์อย่างปลอดภัยไว้ก่อน

ข้อมูลจาก : [http://women.sanook.com/beauty/skincare/aging\\_12568.php](http://women.sanook.com/beauty/skincare/aging_12568.php)