

يلعب النظام الغذائي دوراً كبيراً في مظهر بشرتك ونضارتها، وهذا كله يعود إلى بروتين الكولاجين الذي يصنع داخل جسم الإنسان أو يُستمد من مكملات غذائية

أطعمة لبشرة نضرة

13 نوعاً تساعد جسمك على إنتاج الكولاجين



حمدي المهدي

الكولاجين هو البروتين الأكثر انتشاراً في الجسم، الذي يمنح البشرة بنيتها وليونتها وتمدها. ويشكل البروتين 20% من كتلة الجسم تقريباً، وبروتين الكولاجين يشكل 30% من كافة أنواع البروتينات الموجودة في الجسم. يتواجد الكولاجين في العضلات والعظام والأربطة والمفاصل والغضاريف والبشرة والأوعية الدموية والأغشية التي تفصل بين أنسجة الإنسان، حيث يزود الكولاجين هذه الأعضاء بالقوة ويمنحها البنية والشكل الحيوي، ويعزز صحة البشرة ويحافظ على مظهرها. يتم تصنيع مادة الكولاجين داخل الجسم بتكسير بروتينات الكولاجين إلى أحماض أمينية قبل أن يتم امتصاصها، ويتم إنتاجه من عدة خلايا؛ أهمها الأنسجة الضامة التي تلعب دوراً هاماً في صحة الجسم. مع التقدم في العمر يبدأ إنتاج بروتين الكولاجين بالانخفاض تدريجياً من الجسم، ويزداد الانخفاض بشدة بعد سن اليأس بالنسبة للنساء. كما أن هناك عوامل أخرى تعيق تصنيع الكولاجين، مثل التدخين والتعرض لأشعة الشمس وسوء التغذية. عندما يتناقص إنتاج الكولاجين، تقل صلابة البشرة ويترهل الجلد وتتشكل التجاعيد وتضعف الغضاريف الموجودة في المفاصل، وتظهر مشاكل في الجهاز الهضمي بسبب ترقق بطانة الجهاز الهضمي.

أفضل الأطعمة الغنية بالكولاجين

■ مرق العظام واللحوم: يُعد مرق العظام من أغنى المصادر الغذائية للبروتينات التي تُساعد على تكوين الكولاجين، كما تُعد أجزاء اللحوم التي تحتوي على الأنسجة الضامة مصدراً جيداً للكولاجين، بما أن مرق العظام يتكون من العظام والأنسجة الضامة، فهو يحتوي على الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والكولاجين والأحماض الأمينية للعديد من العناصر الغذائية الأخرى الهامة للجسم.

■ الدجاج: تحتوي اللحوم البيضاء على كميات وافرة من هذه المادة لغنى الدواجن بالأنسجة الضامة، التي تجعل الدجاج مصدراً غنياً للكولاجين الغذائي. وقد استخدمت العديد من الدراسات ربة الدجاج والغضاريف كمصدر للكولاجين لعلاج التهاب المفاصل. وجدت دراسة نشرت عام 2014 في مجلة Skin Pharmacology and Physiology أن النساء اللاتي تناولن كمية إضافية من الكولاجين كانت لديهن مستويات أعلى من مرونة الجلد، بعد 4 أسابيع من أولئك اللاتي تناولن دواءً وهمياً. لاحظت دراسة أخرى انخفاضاً بنسبة 13% في ظهور الخطوط والتجاعيد لدى الإناث الأصحاء، بعد 12 أسبوعاً من تناول مكملات الكولاجين. ■ المأكولات البحرية: تحتوي الأسماك والمحار على العظام والأربطة التي تتكون من الكولاجين. يزعم بعض الأشخاص أن الكولاجين البحري هو أحد أكثر أنواع الكولاجين سهولة في الامتصاص. وتجدر الإشارة إلى أن لحوم الأسماك تحتوي على كمية أقل من الكولاجين، مُقارنة بالأجزاء التي لا تُؤكل عادة كالرأس والعينين والجلد والقشور. كما أن جلد السمك يُستخدم كمصدر لببتيدات الكولاجين، ومع ذلك تحتوي الأسماك والمحار البحرية على المعادن المهمة لبناء الكولاجين مثل الزنك والنحاس؛ لذلك فهي من المصادر المهمة. بينت دراسة نشرتها المجلة الأميركية للعلوم الطبية عام 2010 تأثير مكملات الكولاجين البحري على مجموعة من



تحتوي الأسماك والمحار على العظام والأربطة التي تتكون من الكولاجين (Getty)

يتميز الكولاجين الغذائي بأنه في أكثر أشكاله الطبيعية

مرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، وقد لوحظ وجود انخفاض كبير في مستويات الجلوكوز، وضغط الدم، ومستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول الكلي، مع وجود زيادة في مستوى مؤشر حساسية الأنسولين ومؤشر إفراز الأنسولين.

■ بيض البيض: يحتوي بيض البيض على كميات كبيرة من البرولين، وهو أحد الأحماض الأمينية الضرورية لإنتاج الكولاجين. ■ الفواكه الحمضية: تتميز الحمضيات بمختلف أنواعها باحتوائها على كمية كبيرة من فيتامين ج، ويعد فيتامين ج من العناصر المحفزة لتكوين الكولاجين والمُعززة لصحة الجلد بشكل عام، كما أنه يساهم في تقليل الإجهاد التأكسدي ويحمي البشرة من الجذور الحرة.

■ الخضروات الورقية: يساعد تناول الخضروات بشكل عام في زيادة نضارة البشرة وإشراقها، إن تناول الخضروات الورقية، مثل السبانخ والسلق ضمن النظام الغذائي الخاص بك كل يوم يؤدي إلى زيادة مستويات الكولاجين، وذلك لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة، مثل اللوتين (Lutein) الذي يعمل على تحفيز إنتاج الكولاجين في الجسم، وقد يحسن من رطوبة ومرونة الجلد، كما أنها غنية بفيتامين ج.

■ الثوم: يحتوي الثوم على نسبة عالية من الكبريت، وهو معدن نادر يساعد في تصنيع الكولاجين ومنع تسرره.

نسبة الكولاجين القابل للذوبان في البشرة، وبالإضافة لزيت الأفوكادو ينصح بتناول الأفوكادو الطازج. ■ بذور البقطين أو القرع: تحتوي البذور على نسبة جيدة من الزنك، المعدن الضروري لتصنيع الكولاجين.

الأطعمة الغنية بالكولاجين مقابل مكملات الكولاجين

في حين أن كلا من مكملات الكولاجين الغذائية والكولاجين الغذائي يمكن أن تساهم في مستويات الكولاجين في الجسم، إلا أن هناك عوامل معينة قد تجعل أحدهما مفضلاً على الآخر. يتميز الكولاجين الغذائي بأنه في أكثر أشكاله الطبيعية، ويساعد استهلاك الكولاجين من خلال نظام غذائي متنوع في الحفاظ على توازن العناصر الغذائية الأساسية الأخرى، مثل مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، مما يساعد على إنتاج الكولاجين في الجسم والصحة العامة. من ناحية أخرى، يمكن أن تكون مكملات الكولاجين حلاً مناسباً ومستهدفاً لنقص الكولاجين، ويمكن أن تكون مفيدة للأفراد الذين لديهم قيود غذائية أو لا يستطيعون الوصول إلى مصادر غذائية متنوعة. لذلك، في حين أن الشكلين يمكن أن يدعم إنتاج الكولاجين في الجسم، فمن المستحسن أخذ المشورة أو التحدث إلى اختصاصي التغذية لتحديد الحل الأكثر فعالية لاحتياجاتك الخاصة.

■ الكاجو: يعد الكاجو أحد المصادر الغذائية الغنية بالنحاس، وتكمن أهميته في الحفاظ على المكونات البنائية في الجسم الكولاجين والإيلاستين. ■ بذور الكتان: بذور الكتان مصدر رئيسي للدهون أوميغا 3 الصحية، فحالياً الجلد محاطة بطبقة دهنية مصنوعة من هذه الدهون وغيرها، ولذلك كلما زاد تناول أوميغا 3 كانت هذه الطبقة أقوى، وزيادتها في خلايا البشرة تمنع ظهور التجاعيد، لذلك ننصحك بتناول ملعقة كبيرة يومياً من بذور الكتان. ■ البقوليات: تعتبر البقوليات من الأطعمة الغنية بالبروتينات، التي غالباً ما تحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية لتصنيع الكولاجين، بالإضافة إلى غناها بالنحاس. ■ الطماطم: تُعد الطماطم مصدراً هاماً لفيتامين ج، يمكن لطماطم متوسطة الحجم أن توفر ما يصل إلى 30% تقريباً من هذا الفيتامين المهم لإنتاج الكولاجين. ■ زيت الأفوكادو: يُعتبر من أبرز الزيوت المهمة للكولاجين، إذ يُحفز إنتاجه ويزيد من

سؤال في الصحة

أنا طالبة في الثانوية العامة، وعندي مقاومة إنسولين وجراثومة معدة، وخلال فترة الدراسة كنت أكل الكثير من الحلويات لكي أركز، هل تحول مقاومة الإنسولين إلى سكر؟

الابنة العزيزة:

إجابة سؤالك المختصرة هي نعم، أما تفصيل الإجابة فإن مقاومة الإنسولين تعني أن نسبة الإنسولين التي يفرزها الجسم تلتقي مقاومة من أنسجة الجسم أو الهرمونات المضادة، مما يجعلها في احتياج لإفراز نسبة أعلى من الإنسولين بواسطة غدة البنكرياس، مما يضع عليها عبئاً كبيراً، ويكسر بتحويل مقاومة الإنسولين إلى سكر صريح، وهو ما جعل مقاومة الإنسولين الآن تخضع للعلاج إذا ما زاد السكر التراكمي عن 5,9 دون الانتظار للتحويل إلى سكر، فما بالك بالإفراط في زيادة الوزن؟ هذا جدير بإفشال البنكرياس سريعاً وظهور السكر، وربما يتطور الأمر أسرع وأسرع. لذا فنصيحتي لك بالذهاب لاختصاصي الغدد الصماء، وإذا كان المحرك لهذا الأكل والإفراط من الحلويات هو التوتر مثلاً، فنجب البحث عن بديل آخر لا يضر، حتى لو اضطرت للذهاب للاختصاصي النفسي. مع تمنياتي لك بدوام الصحة والعافية.

د. محمد نجيب عبد الله
استشاري أمراض الكبد والجهاز الهضمي والمناظير

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

معلومة تهتمك | اللحوم الحمراء المصنعة قد تزيد خطر الخرف

أظهرت دراسة حديثة أن تناول حصتين أسبوعياً من اللحوم الحمراء المصنعة، وعلى مدى عقود، يزيد من احتمالات الإصابة بالخرف. وأجريت الدراسة على 130 ألف شخص بقطاع الرعاية الصحية، جرت متابعتهم خلال 43 عاماً تقريباً. وكان المشاركون في الدراسة يتناولون ربع حصة يومية على الأقل من اللحوم الحمراء المصنعة، أي ما يعادل حصتين أسبوعياً تقريباً (الحصة تعادل شريحتين من لحم الخنزير المقدد، أو قطعة هوت دوغ، أو أونصة من النقانق أو السلامي أو البولونيا أو الأطعمة المماثلة). وقيم الباحثون عاداتهم الغذائية والإصابة بالخرف بشكل استباقي، وتحديد درجات

الإدراك والذاكرة الشاملة. وخلصت الدراسة إلى أنهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 14% مقارنة بمن تناولوا أقل من نصف ذلك، وأن كل حصة يومية إضافية من اللحوم المصنعة مرتبطة بزيادة ما يقارب 1,61 سنة إضافية من الشيخوخة المعرفية في الإدراك، و1,69 سنة في الذاكرة اللفظية، واستبدال حصة يومية منها بحصة يومية من المكسرات أو البقوليات (ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، أو 30 غراماً من المكسرات، أو ربع لتر من حليب الصويا) كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 20%، وانخفاض 1,37 سنة من الشيخوخة المعرفية في الإدراك العلمي.

