

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Witamina C stymuluje produkcję kolagenu



Gładka i jędrna skóra, wytrzymałe ścięgna, mocne chrząstki i więzadła - za te wszystkie czynniki odpowiada kolagen, białko wytwarzane przez komórki tkanki łącznej. Wraz z wiekiem produkcja kolagenu staje się coraz mniej efektywna, co objawia się m.in. zmarszczkami oraz problemami ze strony stawów. Naukowcy sugerują jednak, że proces ten można znacznie spowolnić. Badania wykazały, że witamina C może zwiększyć produkcję kolagenu nawet ośmiokrotnie.

Skóra właściwa, czyli warstwa skóry znajdująca się pod naskórkiem, w 75 proc. składa się z kolagenu. Białko to odpowiada za jej napięcie, elastyczność i młody wygląd. Kolagen jest również głównym składnikiem strukturalnym chrząstek, ścięgien, więzadeł oraz rogówki oka.

- Kolagen to taki warkocz zbudowany z trzech łańcuchów białkowych. Dopóki jest ściśle skręcony, bardzo dobrze funkcjonuje, niezależnie od okolicy naszego ciała. Wraz z procesami starzenia i działaniem czynników zewnętrznych oraz wolnych rodników dochodzi do rozluźnienia tej struktury. Wtedy pojawiają się zmarszczki i problemy z układem kostno-stawowym - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle dr Magdalena Zakrzewska, lekarz medycyny estetycznej z Kliniki La Nika.

Degradacja uszkodzonych cząsteczek kolagenu i biosynteza nowych to naturalne procesy, które zachodzą w zdrowym, młodym organizmie. Z biegiem lat równowaga pomiędzy tymi reakcjami zostaje jednak zaburzona - coraz więcej kolagenu ulega rozkładowi, a produkcja staje się coraz mniej efektywna.

Naukowcy sugerują, że spadek wydajności wytwarzania kolagenu można jednak zatrzymać. Jedną z najbardziej efektywnych metod pobudzenia produkcji tego białka jest dostarczenie odpowiedniej ilości witaminy C. Według badań opublikowanych w czasopiśmie medycznym „International Journal of Cosmetic Science” długotrwałe działanie kwasu askorbinowego na komórki tkanki łącznej człowieka może zwiększyć syntezę kolagenu nawet ośmiokrotnie.

- Na praktycznie każdym z etapów produkcji kolagenu, od pojedynczego aminokwasu do utworzenia całego łańcucha białka, takim swoistym katalizatorem jest witamina C. Warto podkreślić, że witamina C jest również jednym z największych wyciąaczy wolnych rodników - tłumaczy Magdalena Zakrzewska.

Najlepszym źródłem witaminy C są warzywa, takie jak pietruszka czy papryka, owoce jagodowe i cytrusowe, a także naturalne suplementy.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22790.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy