

[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.

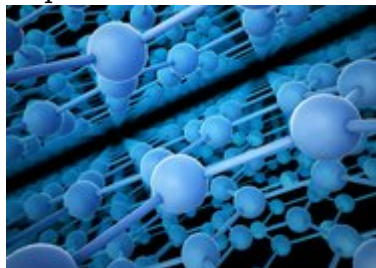
Naukowcy sugerują, że spadek wydajności wytwarzania kolagenu można jednak zatrzymać. Jedną z najbardziej efektywnych metod pobudzenia produkcji tego białka jest dostarczenie odpowiedniej ilości witaminy C. Według badań opublikowanych w czasopiśmie medycznym „International Journal of Cosmetic Science” 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>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy