

[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 wyciączaczy 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

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



19-09-2025

Przeszczepienie szpiku

Ratunek nie tylko w nowotworze krwi.



19-09-2025

Szklwiak bywa złośliwy

Jest jednym z bardziej zagadkowych nowotworów żuchwy i szczęki.



19-09-2025

Zakażenie paciorkowcem może być groźne dla dzieci

PANDAS - rzadkie, autoimmunologiczne schorzenie.



19-09-2025

[Co 5 osoba dorosła z ADHD sięga po substancje psychoaktywne](#)

U nich gorsze są rokowania i większe ryzyko nawrotu uzależnienia.



19-09-2025

[Ukryta rola wodoru w degradacji cząsteczek](#)

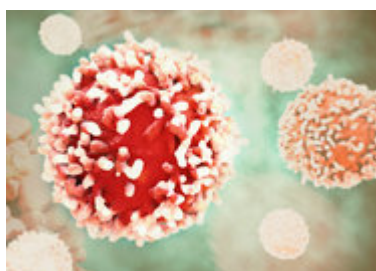
Wyniki badań są ważne m.in. dla ochrony środowiska.



19-09-2025

[Także dzięki Polakom heliosferę zbadamy w sposób całościowy](#)

NASA przygotowuje szeroko zakrojoną misję badania okolicy Słońca - IMAP.



19-09-2025

Sztuczna inteligencja może przewidzieć chorobę 10 lat wcześniej

Informuje „Nature”.



19-09-2025

Nowy lek szansą na bardziej precyzyjne leczenie depresji

Informuje czasopismo „JAMA Psychiatrii”.

Informacje dnia: [Przeszczepienie szpiku Szkliwiak bywa złośliwy](#) [Zakażenie paciorkowcem może być groźne dla dzieci](#) [Co 5 osoba dorosła z ADHD sięga po substancje psychoaktywne](#) [Ukryta rola wodoru w degradacji cząsteczek](#) [Także dzięki Polakom heliosferę zbadamy w sposób całościowy](#) [Przeszczepienie szpiku Szkliwiak bywa złośliwy](#) [Zakażenie paciorkowcem może być groźne dla dzieci](#) [Co 5 osoba dorosła z ADHD sięga po substancje psychoaktywne](#) [Ukryta rola wodoru w degradacji cząsteczek](#) [Także dzięki Polakom heliosferę zbadamy w sposób całościowy](#) [Przeszczepienie szpiku Szkliwiak bywa złośliwy](#) [Zakażenie paciorkowcem może być groźne dla dzieci](#) [Co 5 osoba dorosła z ADHD sięga po substancje psychoaktywne](#) [Ukryta rola wodoru w degradacji cząsteczek](#) [Także dzięki Polakom heliosferę zbadamy w sposób całościowy](#)

Partnerzy