



คอลลาเจนชะลอความแก่ได้จริงหรือ

สวัสดิ์ค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....วันนี้ขอเสนอเรื่อง “คอลลาเจนชะลอความแก่ได้จริงหรือ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ในปัจจุบันพบว่าอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีการแข่งขันกันสูง ส่วนหนึ่งมีการโฆษณาชวนเชื่อที่สามารถพิชิตความเหี่ยวและชะลอความแก่ชราได้ ทำให้มีผู้สนใจผลิตภัณฑ์เหล่านี้มากขึ้น ตัวอย่างที่เห็นเด่นชัดคือ การโฆษณาขายผลิตภัณฑ์สุขภาพผสมสารคอลลาเจน ทำให้หลายคนหลงเชื่อและเสาะหามาใช้มาบริโภคกันเป็นจำนวนมากอยู่ในขณะนี้



คอลลาเจน คือ โปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ในชั้นผิวหนัง เพราะเป็นส่วนสปริงของผิวหนังในการสร้างความตึงให้กับผิวหนังชั้นหนังแท้ โดยในวัยเด็กจะมีคอลลาเจนที่หนาแน่น และจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพตามกาลเวลา ทำให้ชั้นผิวหนังยุบตัวลงอันเป็นสาเหตุของความเหี่ยวย่นและริ้วรอย รวมถึงการเกิดปัญหาข้อเสื่อม กระดูกเสื่อม อันเนื่องมาจากคอลลาเจนในกระดูกลดลง ทำให้กระดูกไม่สามารถรับน้ำหนักได้ ขาดความยืดหยุ่น เพราะหักง่าย เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ ถึงแม้คอลลาเจนในร่างกายของเราจะลดลงไปตามกาลเวลา แต่ปัจจุบันมีการโฆษณาอย่างแพร่หลายว่า มีวิธีที่จะทำให้ผิวพรรณกลับคืนสู่ความเยาว์วัยโดยการเพิ่มคอลลาเจนให้กับผิวพรรณ เช่น การทา การรับประทาน และการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง ซึ่งข้อเท็จจริงของแต่ละประเด็นจะเป็นอย่างไรนั้น เรามาพิจารณาทีละประเด็นกันค่ะ

เริ่มที่การทาคอลลาเจนซึ่งมีสรรพคุณเพียงแค่ทำให้ผิวหนังกำพริบชุ่มชื้นขึ้นเท่านั้น เพราะคอลลาเจนไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ด้วยการทา ดังนั้นจึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาริ้วรอยได้อย่างแท้จริง

สำหรับการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง เป็นการเติมคอลลาเจนเข้าไปโดยตรง แต่ตามข้อเท็จจริงแล้วไม่ได้ช่วยลบริ้วรอยแผลเป็นใด ๆ เพียงแต่ทำให้แผลตื้นขึ้น ดูดีขึ้น และอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อผิวหนังได้ เช่น เกิดรอยข้ำ ซึ่งเป็นผลมาจากการแทงเข็มโดยจะมีรอยแดง ฟกช้ำ ทั้งนี้รอยข้ำดังกล่าวอาจหายได้เองภายใน 7 วัน เกิดการแพ้เนื่องจากคอลลาเจนเป็นสารแปลกปลอม ก็อาจมีโอกาสแพ้ได้ แพทย์ส่วนใหญ่จะทำการทดสอบการแพ้ โดยลองฉีดสารคอลลาเจนเข้าที่บริเวณท้องแขน แล้วรอดูผลประมาณ 4 สัปดาห์ ว่าที่ฉีดจะมีอาการแพ้ แล้วเกิดบวมแดง หรือบวมนูน ซึ่งบ่งบอกอาการแพ้

หรือเกิดอาการกับร่างกายบริเวณอื่น เช่น ไซ้ข้ออักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ หรือไม่ ถ้าไม่พบรอยหรืออาการดังกล่าว ก็น่าจะฉีดยาได้ นอกจากนี้ การฉีดยาโดยผู้ที่ไม่มีความชำนาญ เช่น ฉีดตื้น หรือ ปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เกิดเป็นตุ่มนูนเรื้อรัง หรือเกิดอาการติดเชื้อบวมแดงได้ อีกทั้ง การฉีดยาคอลลาเจนยังมีข้อจำกัด คือ ไม่คงตัวถาวร ต้องฉีดซ้ำภายใน 6-8 เดือน บางครั้งปริมาณที่ฉีดไม่พอดีกับรื้อรอยขนาดเล็ก ทำให้เห็นเป็นรอยนูน และอีกทั้งยังมีราคาแพงอีกด้วย

สำหรับในส่วนของการรับประทานนั้น ในท้องตลาดมีผลิตภัณฑ์คอลลาเจนจำนวนมาก ทั้งที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่ม ซึ่งตามข้อเท็จจริงแล้ว คอลลาเจนมีโมเลกุลขนาดใหญ่เกินกว่าร่างกายจะดูดซึมไปใช้ได้โดยตรง เพราะจะต้องผ่านกระบวนการย่อยและถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก โดยไม่ได้ไปที่ใบหน้าหรือที่ผิวอย่างที่โฆษณา แต่มันจะถูกส่งไปทั่วร่างกายโดยไปซ่อมในจุดที่ต้องการโปรตีน แทนไม่ได้ถูกนำกลับมาผลิตเป็นคอลลาเจนเลย



ทุกวันนี้การที่คอลลาเจนได้รับความนิยมอย่างสูงเพราะเป็นเรื่องของการค้า และกลยุทธ์ทางการตลาดด้วยการสร้างความคาดหวังของผู้ที่อยากสวย อยากดูดี ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยและประหยัดค่าใช้จ่าย เราสามารถป้องกันการเสื่อมสลายของคอลลาเจนจากผิวหนังอย่างธรรมชาติ วิธีง่าย ๆ คือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป หลีกเลี่ยงแสงยูวี รับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก เช่น ผักใบเขียว ผักสีส้ม ผักสีแดง จำพวกแครอท มะเขือเทศ เป็นต้น นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้ ก็ช่วยชะลอวัยได้แล้วค่ะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทรสายด่วน อย. 1556