

콜라겐
궁금해요!

**아는 만큼
시너지**

콜라겐이 무엇인가요?

콜라겐은 동물, 특히 포유동물에서
많이 발견되는 섬유 단백질로
총 단백질의 3분의 1을 차지하며
피부, 근육, 인대, 연골, 혈액 및
뼈 등을 구성하는 핵심 요소입니다.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

콜라겐은 우리 몸에서 어떤 역할을 하나요?



피부에 탄력과
수분 공급



관절 건강
증상 개선



뼈 건강을
지키는데 도움



효과적인
근육 작동



머리카락과
손톱의 성장



혈액을 운반하는
동맥의 구성 물질

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

콜라겐을 따로 섭취해야 하는 건가요?

우리 몸은 자연적으로 필요한
만큼의 콜라겐을 생성하지만,
나이가 들수록 그 생성이 저하됩니다.
또한, 건강하지 못한 식습관, 장기간
자외선 노출, 흡연 같은 좋지 않은
라이프스타일은 콜라겐 생성을
방해할 수 있으며, 건강이나 질병
상태에 따라 콜라겐 생성 능력이
손상되기도 합니다.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

콜라겐을 섭취할 수 있는 방법을 알려 주세요

✓ 뼈로 우린 육수 섭취

뼈는 콜라겐을 주 구성요소로 사용하기 때문에 콜라겐을 포함한 많은 영양소를 신체에 전달할 수 있습니다. 그 자체로 섭취하거나 다양한 식사에 사용하여 섭취할 수 있습니다.

✓ 젤라틴 섭취

젤라틴을 섭취하는 것은 신체가 콜라겐을 더 많이 생성하도록 할 수 있습니다. 젤라틴은 국, 찌개, 잼, 과일 젤리 등에 포함될 수 있습니다.

✓ 콜라겐 보충 제품 섭취

콜라겐 보충 제품은 보통 인체에서 소화 흡수가 용이하도록 분자량을 감소시킨 것들이 많으며, 이러한 콜라겐일수록 흡수가 용이합니다.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음