

کلاژن برای سلامت استخوان زنان مفید است

18 مرداد 1405

کلاژن بیشتر به خاطر فواید زیبایی‌اش شناخته شده است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است به حمایت از استخوان‌های قوی نیز کمک کند.

«جنیفر فیلدز»، سرپرست مطالعه و استادیار علوم تغذیه در دانشگاه کننیکت، گفت: «اغلب اوقات، ما دویدن را با ضرر برای استخوان‌هایمان مرتبط می‌دانیم، زیرا دوندگان در معرض خطر بیشتر آسیب‌های مرتبط با استرس هستند. اما اغلب اوقات، این به دلیل کمبود سوخت و عدم تأمین کالری کافی برای حمایت از تمرین و بازیابی و سازگاری بدن است.»

محققان ۲۲ دونده زن استقامت، ۱۸ تا ۳۵ ساله، را که به طور تصادفی به مدت چهار هفته هر روز ۲۰ گرم پپتید کلاژن یا دارونما مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند.

فیلدز گفت: «برخلاف اکثر پروتئین‌های غذایی، برخی از دی‌پپتیدها و تری‌پپتیدهایی که پپتیدهای کلاژن را تشکیل می‌دهند، می‌توانند توسط روده ما به طور دست نخورده جذب شوند.»

نمونه‌های خون جمع‌آوری‌شده قبل و بعد از مطالعه نشان داد زنانی که پپتیدهای کلاژن مصرف می‌کردند، نشانگرهای تشکیل استخوان افزایش‌یافته و سطح التهاب پایین‌تری داشتند. نشانه‌هایی که استخوان‌های آنها به طور مؤثرتری بازسازی می‌شد.

این مسئله مهم است زیرا دوندگان استقامت زن با خطر بیشتر آسیب‌های ناشی از فشار استخوان و بیماری‌های طولانی‌مدت مانند پوکی استخوان مواجه هستند، به خصوص اگر کالری کافی برای حمایت از تمرین و بهبودی دریافت نکنند.

نویسندگان گفتند که حمایت از سلامت استخوان در اوایل زندگی بسیار مهم است زیرا حدود ۹۰٪ از توده استخوانی تا سن ۱۸ سالگی ساخته می‌شود.

فیلدز در ادامه افزود: «اگر بتوانیم جمعیت قبل از یائسگی را هدف قرار دهیم و افرادی را که ممکن است در معرض خطر پاسخ‌های استخوانی ناسازگار باشند شناسایی کنیم، امیدواریم بتوانیم این روند را معکوس کنیم و از استئوپنی و پوکی استخوان زودرس جلوگیری کنیم.»

مطالعات بزرگتر و طولانی‌تری برای تعیین اینکه آیا پپتیدهای کلاژن واقعاً می‌توانند آسیب‌های استخوانی را در طول زمان کاهش دهند، مورد نیاز است.