

### [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](http://www.newseria.pl)

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



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu**

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**