

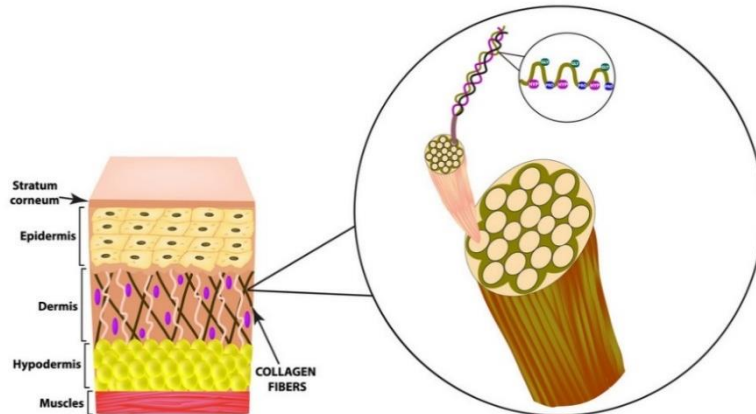
Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 มิถุนายน 2562

คอลลาเจน

ในปัจจุบันคงไม่มีใครไม่รู้จัก “คอลลาเจน (Collagen)” เนื่องจากมีผลิตภัณฑ์จำนวนมากที่โฆษณาว่ามีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบ ทั้งในรูปของเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือเครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ผสมคอลลาเจน ครีมคอลลาเจน เป็นต้น ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าคอลลาเจนนั้นมีผลดีต่อสุขภาพผิวของเรา แต่ที่จริงนั้นคอลลาเจนคืออะไร และจะช่วยให้เกิดผลอย่างไรบ้าง บทความนี้มีคำตอบค่ะ

คอลลาเจน คือโปรตีนชนิดหนึ่งที่พบได้ในเนื้อเยื่อของมนุษย์และสัตว์ โดยร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เองตามธรรมชาติ คอลลาเจนทำหน้าที่เพิ่มความแข็งแรง และความยืดหยุ่นให้แก่อวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะในกระดูก ข้อกระดูก เส้นเอ็น หลอดเลือด รวมถึงเป็นส่วนประกอบร้อยละ 75 ของผิวหนัง ร่างกายของเราจะผลิตคอลลาเจนได้มากในขณะที่เรามีอายุน้อย และจะลดปริมาณการผลิตลงเมื่ออายุมากขึ้น



เราสามารถพบคอลลาเจนได้ในอาหารจำพวกปลาทะเล เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเหลือง ผักใบเขียว เห็ดชนิดต่างๆ ผักผลไม้สีส้มแดง หน่อไม้ฝรั่ง หน่อไม้ และกระดูกอ่อน ส่วนคอลลาเจนที่เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ต่างๆ จะมี 2 รูปแบบ คือ

1. Non-hydrolyzed collagen เป็นคอลลาเจนรูปแบบปกติ มีขนาดใหญ่เกินกว่าที่จะถูกดูดซึมได้ในทางเดินอาหาร เมื่อรับประทานแล้วจะถูกย่อยเป็นกรดอะมิโนก่อนดูดซึม ทำให้มีประสิทธิภาพในการบำรุงผิวน้อยมาก

2. Hydrolyzed collagen เป็นคอลลาเจนที่ผ่านกระบวนการย่อยบางส่วนแล้ว สามารถดูดซึมเข้าร่างกายโดยไม่ผ่านกระบวนการย่อยในทางเดินอาหาร แต่การวิจัยยังไม่สามารถตรวจคอลลาเจนที่รับประทานเข้าไปได้โดยตรง จึงอาศัยการตรวจกรดอะมิโนหรือเปปไทด์ซึ่งพบใน hydrolyzed collagen เป็นหลัก ดังนั้นจึงไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า คอลลาเจนที่รับประทานเข้าไปจะถูกดูดซึมโดยไม่ผ่านกระบวนการย่อย

ผลิตภัณฑ์คอลลาเจนชนิดทา จะทำหน้าที่เป็นสารที่ให้ความชุ่มชื้น เนื่องจากคอลลาเจนมีโมเลกุลใหญ่ ไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ จึงทำได้แค่เคลือบผิวหนังด้านบนเท่านั้น

ประสิทธิภาพในการเพิ่มความแข็งแรงของผิวหนัง หรือช่วยชะลอริ้วรอยของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น การดูดซึมของคอลลาเจน การทำลายและขับออกของคอลลาเจนจากร่างกาย ความคงตัว และคุณภาพของคอลลาเจนในผลิตภัณฑ์ สภาพผิวก่อนใช้ เป็นต้น ดังนั้นหากต้องการทราบว่าผลิตภัณฑ์ที่มีขายตามท้องตลาดนั้นจะสามารถช่วยได้ตามที่โฆษณาหรือไม่ **จำเป็นจะต้องมีการทดสอบทางคลินิกเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของแต่ละผลิตภัณฑ์เท่านั้น**

เราจึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการยอมรับจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และหากต้องเลือกประเภทของคอลลาเจนในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่ยังคงไม่แน่ใจในเรื่องของปริมาณการรับประทาน ความปลอดภัยและความเหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกำหนดอาหารที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เพื่อการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม และไม่ก่อให้เกิดอันตราย เนื่องจากคอลลาเจนเป็นสารสกัดที่ได้มาจากสัตว์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพ้ และในบางรายอาจมีอาการรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้

คำถามร่วมสนุกและชิงรางวัล

1. ยกตัวอย่างเมนูอาหารที่มีวัตถุดิบที่มีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบมา 3 เมนู
2. เราจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคอลลาเจนเป็นส่วนประกอบอย่างไร ให้มีความปลอดภัย และคาดว่าจะใช้ได้ผลจริง

...กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยา...