

# 何謂膠原蛋白，與做好日常保養4大招

## 1. 日常保養預防膠原蛋白流失?

膠原蛋白約佔人體蛋白質的1/3，具有高度的彈性張力，存在於皮膚、骨骼、韌帶、肌腱、肌肉、軟骨等組織中，維持其形狀與完整性，當體內缺少膠原蛋白時，就有可能引起皮膚、肌肉、骨骼等相關問題，膠原蛋白合成的過程中，最重要的角色就是維生素C。若缺乏維生素C，膠原蛋白就無法有效合成。

## 2. 日常保養預防膠原蛋白流失?

膠原蛋白的補充來源，是需要身體重新製造的，平時應從日常生活中做起，預防膠原蛋白流失：

- 1) 養成規律的生活作息(戒菸、酒)及每週規律的運動習慣
- 2) 緩解情緒壓力，避免有害物質影響身體健康
- 3) 攝取當季新鮮蔬果及足量的蛋白質，易於身體營養吸收
- 4) 適量攝取維生素C，幫助膠原蛋白的合成