

કોલેજન એક પ્રાકૃતિક પ્રોટીન છે જે ત્વચા, હાડકાં, માંસપેશીઓ વાળ અને નખને મજબૂત બનાવે છે. ઉંમર વધતા શરીરમાં કોલેજનનું સ્તર ધીમે ધીમે ઓછું થવા માંડે છે. જેની સૌથી પહેલી અસર ત્વચા પર દેખાય છે. કચરલી, રૂક્ષતા, ઢીલાશ અને ચમકની કમી આ બધું કોલેજનની ઊણપનો સંકેત હોઈ શકે છે. યોગ્ય ખાનપાન અપનાવી શરીરમાં કોલેજનનું પ્રાકૃતિક રીતે ઉત્પાદન વધારી શકાય છે. આવો જાણીએ, કઈ વસ્તુથી અંતર રાખવું જોઈએ અને કયા ફૂડ ડાયટમાં સામેલ કરી ત્વચાને લાંબો સમય સુધી જુવાન રાખી શકાય છે.

કોલેજન શું છે અને શા માટે જરૂરી છે?

કોલેજન શરીરમાંનું સૌથી મહત્વનું પ્રોટીન છે. એ ત્વચાને સપોર્ટ આપે છે, એને સ્ટ્રેચ થતાં બચાવે છે અને સ્કિનને ટાઈટ રાખે છે. કોલેજનની મદદથી ત્વચા સ્મુથ અને ઈલાસ્ટિક રહે છે. જ્યારે શરીરમાં કોલેજનની માત્રા ઘટવા માંડે છે ત્યારે ત્વચા ઢીલી પડવા માંડે છે, કચરલી પડવા માંડે છે અને સ્કિન થાકેલી દેખાય છે. એટલે કોલેજન જાળવી રાખવું માત્ર સુંદરતા માટે જ નહીં પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ જરૂરી છે. આ વસ્તુઓથી દૂર રહો નહિ તો કોલેજન ઘટી શકે છે.

વધારે મીઠી વસ્તુઓનું સેવન...

વધારે માત્રામાં મીઠું ખાવાથી શરીરમાં શુગર લેવલ વધે છે. શુગર, કોલેજન ફાઈબર્સ સાથે મળી એને નુકસાન પહોંચાડે છે. એનાથી ત્વચાની લવચિકતા ઘટે છે અને એજીંગનાં લક્ષણ દેખાવા માંડે છે. કેક, પેસ્ટ્રી, કોલ્ડ ડ્રિન્ક્સ અને વધારે મીઠાઈઓથી અંતર જાળવવું બહેતર છે.

જરૂર કરતાં વધારે મસાલેદાર ભોજન...

વધારે મરીમસાલાવાળું અને તળેલું ભોજન ત્વચામાં સોજા અને બ્રેકઆઉટની સમસ્યા વધારી શકે છે. એનાથી જલદી કચરલી દેખાવા માંડે છે. મસાલાનું સેવન સીમિત માત્રામાં જ કરો.

વિટામિન Cની ઊણપ...

વિટામિન C કોલેજનના નિર્માણમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. એની ઊણપથી શરીરમાં કોલેજનના ઉત્પાદન પર અસર થાય છે. જો ડાયટમાં વિટામિન C ઓછું હોય તો ત્વચા જલ્દી મુરઝાયેલી દેખાય છે.

કોલેજન વધારતાં ફૂડ્સ...

ખાટાં ફળો :



કોલેજન વધારતાં ફૂડ્સથી કરો ત્વચાનો કાયાકલ્પ

કોલેજન વધારવા માટે વિટામિન C સૌથી જરૂરી પોષક તત્ત્વ માનવામાં આવે છે. લીંબુ, સંતરા, મોસંબી, આમળા, દ્રાક્ષ અને ટામેટાં જેવાં ખાટાં ફળમાં વિટામિન C ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. એ કોલેજનનું ઉત્પાદન તો વધારે જ છે પરંતુ ત્વચાનું સમારકામ કરી એને હેલ્થી અને ગ્લોઈંગ બનાવે છે. રોજ એક-બે ખાટાં ફળો ડાયટમાં સામેલ કરવાથી ત્વચાને ફાયદો થાય છે.

નટ્સ અને સીડ્સ...

નટ્સ અને સીડ્સમાં મોજૂદ હેલ્થી ફેટ્સ, ઝિંક અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ કોલેજનને તૂટતાં અટકાવે છે.

બદામ, અખરોટ, કાજુ, હેઝલનટ્સ, સૂર્યમુખીનાં બી, અળસીનાં બી અને ચિયા સીડ્સ સ્કિન હેલ્થ માટે ફાયદાકારક છે. એનું નિયમિત સેવન ત્વચાને અંદરથી પોષણ આપે છે અને નેચરલ ગ્લો જાળવી રાખે છે.

અવાકાડો...

અવાકાડો વિટામિન E અને એન્ટીઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર હોય છે. એ ત્વચાને ફ્રી રેડિક્સથી થતાં નુકસાનથી બચાવે છે અને કોલેજન તૂટવાની પ્રક્રિયાને ધીમી કરે છે. અવાકાડોને સલાડ, સ્મુથી કે ટોસ્ટ તરીકે ડાયટમાં સામેલ કરી શકાય છે.

લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી...

પાલક, મેથી, બ્રોકોલી, સરસવ જેવાં લીલાં

પાંદડાંવાળાં શાકભાજી વિટામિન, મિનરલ્સ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સના પાવરહાઉસ છે. આ શાકભાજી શરીરમાં કોલેજનનું સ્તર વધારવામાં મદદ કરે છે અને ત્વચાને હેલ્થી બનાવે છે. એનું નિયમિત સેવન ત્વચાની સાથે સાથે પાચન અને ઈમ્યુનિટી માટે પણ ફાયદાકારક છે.

લસણ...

લસણમાં સલ્ફર અને ઝિંક ભરપૂર માત્રામાં હોય છે જે કોલેજનના ઉત્પાદન માટે જરૂરી છે. એ માત્ર ત્વચાને મજબૂત જ નથી બનાવતાં પરંતુ એજીંગનાં લક્ષણોને પણ ઘટાડે છે. આહારમાં દરરોજ થોડી માત્રામાં લસણ સામેલ કરવાથી ત્વચાને લાભ થાય છે.

પ્રોટીનયુક્ત ફૂડ્સ

કોલેજન એક પ્રકારનું પ્રોટીન જ છે એટલે શરીરને પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રોટીન મળવું જોઈએ. દાળ, ચણા, રાજમા, સોયા, દહીં અને પનીર જેવા ફૂડ્સ કોલેજનના નિર્માણમાં મદદ કરે છે.

શાકાહારી મહિલાઓ માટે આ પ્રોટીનનાં સારાં સ્ત્રોત છે.

હાઇડ્રેશન...

પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી પીવું પણ કોલેજન જાળવી રાખવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. પાણી ત્વચાને હાઈડ્રેટ રાખે છે અને કોશિકાઓને યોગ્ય રીતે કામ કરવામાં મદદ કરે છે. દિવસના ઓછામાં ઓછા 7-8 ગ્લાસ પાણી પીઓ.

બેરીઝ...

સ્ટ્રોબેરી, બ્લૂબેરી અને રાસબરી જેવી બેરીઝમાં વિટામિન C અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે જે કોલેજનને નુકસાનથી બચાવે છે અને સ્મુથી કે દહીંમાં નાખી ખાઈ શકાય છે.

કેપ્સિકમ...

કેપ્સિકમમાં વિટામિન C અને કેપ્સાઈસિનની માત્રા વધારે હોય છે જે ત્વચામાં બ્લડ ફ્લોને વધારે છે. એને સલાડમાં, સ્ટર ફાય કરી ખાઈ શકાય.

અસર ક્યારે દેખાય?

જો તમે નિયમિત રીતે કોલેજન વધારતાં ફૂડ્સનું સેવન કરો તો 4-6 અઠવાડિયામાં ત્વચાની બનાવટમાં ફેરફાર દેખાવા માંડે છે. ત્વચા વધારે સોફ્ટ, ટાઈટ અને નેચરલી ગ્લોઈંગ દેખાવા માંડે છે. ખૂબસૂરત અને જવાન ત્વચા મેળવવા માટે મોંઘી ટ્રીટમેન્ટ્સને બદલે વધારે જરૂરી છે યોગ્ય ખાનપાન. કોલેજન વધારતાં ફૂડ્સને તમારા રોજિંદા આહારમાં સામેલ કરી માત્ર ત્વચા જ નહિ પરંતુ આખા શરીરને સવસ્થ રાખી શકો છો. યાદ રાખો નેચરલ ગ્લો હંમેશાં અંદરથી જ આવે છે.

