عند تناوله ستخسر وزنك بسهولة... إليك فوائد الكولاجين المذهلة

يمكن أن تساعد مكملات الكولاجين (وهو بروتين موجود بشكل طبيعي في الجسم) على إنقاص الوزن عن طريق تعزيز الشبع ودعم صحة المفاصل وتغيير طريقة تخزين الجسم للدهون، بحسب ما نشره موقع News Medical Today.

يعتبر الكولاجين من أهم البروتينات في جسم الإنسان، ويتواجد في جميع أنسجة وأعضاء الجسم. يساعد في توفير البنية والدعم للأنسجة الضامة والجلد والعينين والعظام. ويعد ضرورياً للعديد من العمليات الفسيولوجية، مثل الشفاء ونمو الخلايا والأعضاء والتمثيل الغذائي.

وقد ازداد الاهتمام بمكملات الكولاجين لفقدان الوزن، وفي حين لم تتوصل الأبحاث العلمية حتى الآن إلى رابط مباشر بينهما، إلا أن هناك بعض الفوائد المحتملة للكولاجين لفقدان الوزن.

تعزيز الشبع

يرتبط تناول البروتين بالشبع والشعور بالامتلاء لدرجة الرضا. يمكن أن يؤدي الشعور بالامتلاء إلى تقليل تناول الأشخاص للأطعمة، مما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن. لكن يمكن أن يكون الكولاجين أقل فعالية من مصادر البروتين الأخرى في تعزيز الشبع.

وفي دراسة أجريت في عام 2019، أعطى الباحثون نساء يعانين من زيادة الوزن إما مكملات الكولاجين أو بروتين مصل اللبن. وكشفت النتائج أن المشاركات اللواتي تناولن مكملات الكولاجين شهدن نقصا في الوزن على مدى 8 أسابيع أكثر من اللواتي تناولن بروتين مصل اللبن. ورجح الباحثون أن السبب يرجع إلى أن الكولاجين لا يحتوي على مادتي الـ "BCAA" و"التربتوفان"، وهما مادتان في بروتين مصل اللبن مرتبطان بالشبع وتحسين تكوين الجسم.

تخفيف آلام المفاصل

يمكن أن تحد آلام المفاصل من القدرة على ممارسة الرياضة، وهو أمر مهم لمعظم برامج إنقاص الوزن. ونظراً لأن الكولاجين ضروري للنسيج الضام الصحي في المفاصل، فقد تساعد مكملات الكولاجين في دعم صحة المفاصل وتقليل الألم. وبالتالي، يمكن أن يؤدي انخفاض الألم إلى زيادة النشاط البدني ومن ثم فقدان الوزن.

وفي مراجعة علمية منهجية، نُشرت في عام 2021 بدورية Acids Amino، ساعدت مكملات ببتيد الكولاجين المقترنة بالتمرين على تحسين وظيفة المفاصل وتقليل الألم، وهو ما أدى إلى تحقيق فوائد للرياضيين من كافة الأطياف والأعمار.

تقليل دهون الجسم

أظهرت دراسات أجريت على فئران المختبر أن ببتيدات كولاجين معينة قد تؤثر على كيفية تخزين الجسم للدهون. وقد توصلت دراسة أجريت على حيوانات المختبر في عام 2021 ونشرت في دورية Nutritional Science and Vitaminology، إلى أدى أسابيع 3 مدى على الكولاجين ببتيدات الفئران إعطاء أن إلى فقدان الدهون الحشوية للفئران التي تتبع نظاماً غذائياً عالي الدهون. لكن لم يرتبط فقدان الدهون بتغيرات كبيرة في وزن الجسم.

وكشفت نتائج دراسة على الحيوانات في عام 2023 نُشرت في الدورية الطبية الكرواتية أن علاج الفئران

البدينة ببتيدات كولاجين قنديل البحر في أنتاركتيكا أدت إلى انخفاض في مؤشر كتلة الجسم BMI والوزن ومستويات السكر في الدم.

كما توصل باحثون إلى نتائج مماثلة في تجارب سريرية على البشر استمرت 12 أسبوعاً، في دراسة أجريت عام 2019. وأظهرت النتائج أن تناول مكملات الكولاجين أدى إلى انخفاض ملحوظ في نسبة وكتلة الدهون في الجسم.

وتشير بعض الأبحاث إلى أن ببتيدات الكولاجين قد تغير التعبير الجيني المتعلق بكيفية تخزين الجسم للدهون وتراكمها.

مكملات الكولاجين

يتم عادة اشتقاق مكملات الكولاجين من الأنسجة الضامة للأبقار أو الأسماك. وتتوافر في شكل مسحوق أو سائل أو أقراص أو علكة. يوجد (28 نوعاً)من مصادر الكولاجين الموثوقة، لكن تفتقر الأبحاث إلى تحديد أي نوع يمكن أن يكون أكثر فائدة لفقدان الوزن.

ويعتبر الخبراء أن مكملات الكولاجين آمنة. وقد وجدت مراجعة منهجية نشرت عام 2019 في دورية in Drugs Dermatology، هوامش أمان جيدة لمكملات الكولاجين، شريطة الحصول على منتجات من مصادر موثوقة.