

非洲芒果籽是什麼？

近年來，減肥效果風靡美國，讓台灣許多明星、達人也「搶搶滾」推薦的非洲芒果籽，究竟是什麼呢？

非洲芒果籽來源

非洲芒果（*Irvingia gabonensis*），顧名思義是來自於非洲喀麥隆亞細西岸的熱帶雨林，這是世界上唯一生產非洲芒果的地方。

非洲芒果又稱為灌木芒果，和其他的芒果不同的是，它能夠產生一種特別的種籽，比其他的芒果種籽小，喀麥隆當地人稱之為「Dika nuts」。數百年來，因為非洲芒果籽中提煉的成分，能帶來許多好處，從抑制肥胖、降低膽固醇，到調節血糖濃度都有功效，而且沒有副作用，所以數百年來，一直被喀麥隆當地村民廣泛使用。

雖然這種減肥效果早已流行非洲，但是非洲芒果也是近年來才開始在美國盛行的。有公司是在非洲芒果的提煉物中進行研究，進一步加大利用它的藥效，開發出了非洲芒果籽，用它來控制食用油脂，以達到減肥功效。也有許多業者將它萃取製成餅乾（非洲芒果餅乾）、飲料（非洲芒果鮮纖飲）、咖啡（非洲芒果代謝咖啡）、調味粉包、料理包等等，成為熱門的減重食品。另外，也有做成膠囊狀的，讓消費者方便攜帶，吞服容易，更不用怕吃到怪味道！

非洲芒果籽效果研究

根據2012年發表在科學雜誌《Lipids in Health and Disease》的研究顯示，產於非洲喀麥隆的非洲芒果種子，其萃取物除有極高的減肥功能，還能降低體內脂肪、血液中的膽固醇，低密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油酯。

這項研究招募了一百零二名健康、超重或肥胖的志願者，隨機分為兩組。每天午餐和晚餐前三十到六十分鐘，攝取一百五十毫克的非洲芒果籽萃取物，或等量的安慰劑，進行雙盲試驗。分析研究受試者在零、四、八和十週身體檢測結果及代謝參數的變化，包括空腹血脂、血糖、C-反應蛋白、脂聯素和瘦體素。

經過十週後，研究人員發現，與安慰劑組相比，服用非洲芒果萃取物組，其體重明顯下降，且腰圍有改善的現象。

此外，與服用安慰劑組相比，服用萃取物組的體脂肪也降低較多，甚至隨著研究實驗的進展，萃取物組的體內脂肪、血液中的膽固醇，低密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油酯，也逐漸呈現較大的改善。

也就是說，連續食用這種非洲芒果精華，比服用傳統減肥藥，能有效減多四十倍的體重。例如服用一般減肥藥二十八天，只可減掉0.22磅，但服用非洲芒果精華，則可減掉8.9磅。連續二十八日在餐前半小時服用，更可極速減去2.4吋腰圍，及1.8吋臀圍。

除了減重，食用這種生果，也可有效減低體內壞膽固醇及降低血糖水平，有助減少血管毛病及中風機會。

非洲芒果籽有用嗎？

所以，這種產自喀麥隆的非洲芒果，和我們每年夏天在台灣吃到的芒果，有很大的不同。非洲芒果種子的精華，除了富含非常好的纖維，更包含了特效減肥成分的「瘦素」；「瘦素」是一種荷爾蒙蛋白質，這種蛋白可以影響新陳代謝，體重的增加和減少，以及免疫系統，並且可以控制食慾，高水平「瘦素」給大腦釋放信息，所以你會減少對食物的慾望，從而避免過多的進食。

這對很多食量已然養成，卻很難靠自己的毅力節食、忌口的過重者而已，是相當有效又輕鬆的輔助減肥方式，也因此讓想瘦身窈窕的女性們趨之若鶩。

結語

國內知名藥妝店與各大網路購物平台等等，充滿各式各樣的非洲芒果籽萃取產品，從吃的、喝的，以及抹的等等都有，但值得注意的是，減脂最重要的是挑選安全健康的產品，雖然非洲芒果籽萃取產品通常天然，又無副作用，但要瘦得健康又安全，還是得選購前，認清產品是否有SGS檢驗的合格標章，並搭配飲食控制與適當運動，才能有效減重。

另外有特殊過敏體質者，以及孕婦、哺乳婦女最好還是先避免食用芒果產品。

參考資料：

保健食品產業服務網：非洲芒果萃取物可能具有減重、降低膽固醇的好處
http://www.functionalfood.org.tw/rd_inf/rd_viewtopic.asp?id=318

蘋果新聞：科學雜誌證明 非洲芒果速減腰臀
<https://hk.news.appledaily.com/international/realtime/article/20120419/50082062>

膠原蛋白怎魔挑？

教你分辨魚豬膠原蛋白的不同

人體內的膠原蛋白，往往隨著歲月流逝，造成肌膚的老化、鬆弛以及皺紋滿臉，因此市面上出現了許多標榜含「膠原蛋白」的產品；不管是吃的、抹的或喝的，總是有許多女性掏出大把的鈔票，不惜砸重金，為的就是希望能夠補充失去的膠原蛋白，迅速找回青春。

魚VS.豬膠原蛋白

在不少人的印象中，吃豬皮可以補充膠原蛋白、養顏美容，這其實是一場美麗的誤會。豬皮中雖然含有膠原蛋白，但是，這些被吃進去的膠原蛋白，會被胃腸道的蛋白酶消化分解成游離氨基酸和肽（幾個氨基酸組成的），當這些分解後的小分子被吸收後，再被重新組合時，並不能保證一定會合成我們所期待的膠原蛋白。

因此，吃豬皮在理論上對美容是無效的，目前也沒有可靠的研究證據證明吃豬皮能美容。另外，豬皮中往往含有比較多的脂肪，如果為了美容吃很多豬皮，小心美容不成，反而還長胖了。

所以想有效補充膠原蛋白，不如睜大眼睛，選擇優質的膠原蛋白產品。目前世界上盛行的膠原蛋白，以魚類提取為主，淡水魚膠原蛋白主要是以羅非魚魚鱗提取的膠原蛋白，深海魚膠原蛋白主要是深海鱈魚皮提取的膠原蛋白。這些獲取過程不易，所以價格也不是很便宜。

正因為這種東西的珍貴，市場上才到處冒出假冒產品。我們可以通過聞氣味和檢測的方法識別真假。真的膠原蛋白無腥臭味，雖然營養成分很高，但不含有脂肪、糖等物質，是原汁原味的多肽。

如何挑選膠原蛋白？

而市售膠原蛋白品這麼多，到底要怎麼挑？營養師建議，最好選擇「胜肽級」的小分子膠原蛋白，因其已透過特殊的水解技術，將膠原蛋白的分子量變小，其分子量僅有一般膠原蛋白的1/200左右，是適合人體吸收的分子量，同時也能避免食用豬皮和魚皮時，將脂肪與熱量一起吃下肚。

此外，在農業和食品化學雜誌（Journal of Agricultural and Food Chemistry）期刊上，有篇讓人吃豬皮、魚皮與魚鱗的水解膠原蛋白（膠原蛋白胜肽）的研究，從攝取兩小時後的血液測出四種二胜肽與一種三胜肽。其中吃魚鱗與魚皮膠原蛋白胜肽者，血中胜肽的濃度顯著比吃豬膠原蛋白胜肽者要來得多，也證實了魚膠原蛋白胜肽，在人腸道的消化與被吸收較好。

魚膠原蛋白功效

的確，魚膠原蛋白組成結構與人體最接近，是最容易為身體組織所辨識吸收的膠原蛋白，吸收率也最高，其作用如下：

1、關節的潤滑劑

骨關節炎是因為骨的有機質缺乏而導致的主要病症之一，亦稱退行性關節炎，發生原因在於人體隨著年齡增長，機體器官功能退化，生成膠原蛋白的能力不足。軟骨對關節有著重要的緩衝作用，關節是被柔韌性的軟骨覆蓋，而軟骨的組成50%是膠原蛋白。

2、強韌骨骼

當人體缺乏膠原蛋白時，則不易固定鈣質，因此鈣流失的情況就無法改善，進而影響到骨質密度而造成骨質疏鬆的情形發生。因此，適當的補充人體必然會流失掉的膠原蛋白，以容納鈣質等無機及有機物質，必將有助於預防骨質疏鬆症的發生，或發病後的受傷部位的癒合。

3、促進人體新陳代謝

膠原蛋白對於維持人體正常生理功能，保持生命活力，延緩衰老具有重要意義。現在發現分布在全身的膠原蛋白有十三種以上，不同的種類分布在各器官和內臟，起到不同的作用。人體衰老引起的各種症狀，其實就是膠原蛋白新陳代謝衰退的表現，所以激發膠原蛋白的新陳代謝是非常重要的。

4、血管的保護傘

膠原蛋白是維持血管彈性物質的組成成分，膠原蛋白會包圍在血管壁周圍，給血管壁一層保護衣，增加血管彈性。膠原蛋白不足，會導致血管的老化、變硬，會失去柔韌性和彈性，容易引起動脈硬化和高血壓等。口服膠原蛋白可快速有效的增加血管壁的彈性，防止動脈硬化等疾病。

結語

最後，營養師強調，要讓膠原蛋白有效被吸收，可同時攝取維他命C及鐵質，讓身體有足夠輔酶合成新的膠原蛋白，才能達到最大功效。

參考資料

康健雜誌：吃豬腳能補充膠原蛋白，真的假的？

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=73461>

大家健康雜誌：喝膠原蛋白，讓肌膚UP起來？

https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=3013

商周：膠原蛋白不管吃還是擦 都沒用啦！

<https://www.businessweekly.com.tw/article.aspx?id=2852&type=Blog>

良醫健康網：皮膚鬆垮垮...誰說吃膠原蛋白沒效？

營養師破解6大差別，教你挑到最有效的膠原蛋白！

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000083286>

早安健康：膠原蛋白用吃的、擦的都沒效？3關鍵告訴你真相

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/12806>

小分子膠原胜肽的好處 你不可不知

近年來含膠原胜肽的產品紅透半邊天，不只是國外專櫃，國內許多走醫學美容的公司，也都搶搭此風潮，彷彿一旦加入胜肽，就能立即升級生技大廠。

何謂膠原胜肽？

胜肽為何流行？主要是因為人體複雜的生理功能，許多是靠蛋白質及氨基酸來完成；而所謂膠原胜肽，其實就是小分子的蛋白質，由兩個以上的氨基酸結合而成，不同種類氨基酸架接組成的胜肽，就會有不同的功能。由十個以內的氨基酸組成的小分子胜肽成分，分子相當於奈米級，所以非常容易被肌膚或人體吸收。

另外，膠原胜肽的耐熱、耐酸度皆比膠原蛋白活性還好，在經過胃時不容易被胃酸所破壞，可直接進入腸道吸收後，轉換成為器官、組織所需的膠原蛋白，對腸道的刺激相對降低，養分也更容易被吸取。

胜肽的數字密碼

胜肽由蛋白質的一小片段，藉由不同數字、種類的氨基酸所組合而成；不同數字所代表的，就是由幾個氨基酸組成，藉由氨基酸序列的不同，對應肌膚不同需求。

很多人以為胜肽數字越大，效果越好，其實是錯誤的觀念，數字越小，越容易被肌膚吸收。數字大小，也代表作用於肌膚的深淺部位也就跟著不同，例如：二、三、四、五、六等胜肽，皆具有促進膠原蛋白增生功能，作用位置則集中於纖維母細胞，而分子較大些的七、九胜肽，主要目的為抗自由基、美白、保濕、滋潤，作用於表皮層正是恰如其分，作用於纖維母細胞反而沒有意義。

胜肽的功效

對一般人而言，胜肽似乎就是高科技的代表，但對其功能卻一知半解，美容專家目前將胜肽功能大致區分為：

（一）三胜肽是生長因子，能促進纖維母細胞膠原蛋白增生：三胜肽是胜肽中最早被發現的胜肽排列組合方式，1990年自傷口癒合組織中被分離出來，具有促進傷口癒合及增生功效。

（二）四胜肽有消炎效果，能增強肌膚耐受力：人體內存在青春荷爾蒙基轉稱為DHEA，這種荷爾蒙會隨著年齡增長遞減，四胜肽可以補足身體增長而遞減DHEA，並且增加對於外界環境，如污染的防禦力。

（三）五胜肽可促進膠原蛋白增加皮膚厚度，刺激膠原蛋白增生：五胜肽是最早被皮膚科醫學界拿來當作抗老成分，標榜可以直接作用於真皮層，促進膠原蛋白增生，達到肌膚緊實目的，與其他保濕成分相佐，可以加速緊緻拉提之效。

（四）六胜肽可放鬆皺紋：六胜肽又被稱為類肉毒桿菌素，具有抑制神經物質過度釋放、影響皮下神經與肌肉間的傳遞蛋白作用，對於減緩臉部的魚尾紋、法令紋等動態紋路效果最好。

（五）九胜肽則可阻斷促黑激素，有美白效果：當肌膚受到外界刺激或是紫外線照射時，九胜肽便能在黑色素形成源頭進行阻斷、中止 α -促黑激素訊息的傳導，避免與黑色素細胞上接受器結合，以降低黑色素生成機會。

胜肽的好處

總之，胜肽在細胞生理及代謝功能的調節上扮演很重要的角色。這種生物活性胜肽，除了營養性外，擁有荷爾蒙、酵素抑制、調節免疫、抗菌與抗病毒、低過敏性、抗氧化作用等功效。

中國醫藥大學藥用化妝品學系助理教授尤善臻也進一步強調，胜肽具有絕對天然、作用位置專一、劑量很少就能發揮作用等優勢，堪稱是進入細胞前最後一道信息者。此外，胜肽的安全與低刺激性更是目前抗老成分裡頭無可比擬的。

以傳統保養品為例，如維生素A酸、果酸等酸性物質，塗抹後往往會引發複雜的皮膚反應，在抗老、美白的同時，也會引起刺激，但是胜肽在理論上可避免掉許多副作用，因而被視為特定皮膚問題的解藥。

結語

胜肽雖然好用，但營養師建議，別只單單信任名人見證或網路資訊，最重要的是要再購買前要確認產品資訊、原料功能，以及標榜的有效成分含量等，才讓你花的每一分錢都有保障！

參考資料

商業週刊：誰說膠原蛋白只是吃心酸的？

營養師用實驗結果告訴你，膠原蛋白的三大護膚功效

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000085093>

科學人雜誌：細胞的支架：膠原蛋白

http://dgnet.com.tw/articleview.php?article_id=18635&issue_id=3629

康健雜誌：高濃度保養品不等於高效能

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=66387>

大家健康雜誌：歲月橡皮擦，回春新救星！

https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=1401

理財周刊：富比積生技「擬胜肽」原料供不應求

<http://www.moneyweekly.com.tw/Journal/article.aspx?UIDX=19435229060>

自由時報：胜肽密碼大剖析

<http://news.ltn.com.tw/news/consumer/paper/76467>

好食課：膠原蛋白沒效嗎？營養師教你挑到最有效的膠

<http://www.foodnext.net/column/columnist/paper/4098765929>

復胖好煩！掌握五大復胖關鍵原因

減肥不難，難的是瘦下來後，如何維持不再復胖；根據統計，一般民眾減重後的復胖率，幾乎高達九成；其實，會復胖並不是你意志力不夠，只要了解復胖真正的原因，就能夠預防，並讓你成功維持體重、不復胖。

一、沒有控制好卡洛里：

很多人一開始可能用很激烈的方式減掉體重，所以很容易在恢復「正常」飲食後，毫不忌口，以致無法維持減肥期體重，迅速復胖。

其實，減重最重要的還是卡路里控制，不論用什麼方式減重，飲食都是最基本。但要如何確定自己能以吃下最大的量，身材又不會走樣的方式進食？美國密西根大學醫學博士Amy E. Rothberg建議用測試的方法，以原本的食量一天天往上加，如果發現體重稍微變重，就得降低進食量，直到發現最適合進食的份量為止。

在進食習慣上也要注意：

1. 吃飯細嚼慢嚥，每口練習至少咬25下到30下再吞嚥。
2. 改變飲食順序，吃肉，再吃菜，或先吃菜再吃肉。
3. 每餐吃七分飽，不要過量。
4. 正常的用餐時間應在17：00到19：30。

二、營養攝取不均衡：

減肥成功後的飲食中，最好是包括瘦肉蛋白質，比方說家禽，魚類，雞蛋或者是低脂的奶製品。除了碳水化合物之外，還要有豐富的蔬菜和水果；多食用蔬菜可以增加飽足感，熱量又低。

另外，優質的蛋白質有助於長期維持減肥效果，單單吃蛋白質這個動作，就可以幫助你在消化時多燃燒35%的熱量。蛋白質可以刺激飽足荷爾蒙膽囊收縮素的分泌，並且降低飢餓激素的水平。

至於碳水化合物則要減少攝入量。當人體攝取碳水化合物後，體內的胰島素就會開始分泌，以抑制血糖上升。胰島素分泌的高峰期是下午4點到6點，之後便逐漸減少，尤其是在晚餐攝取大量澱粉，很容易導致分解不完全，因而變成脂肪累積在體內。

三、減肥時沒有鍛練肌肉

研究指出，減重後保持規律運動習慣的人，比較不容易胖回去，不持續運動的人，則可能將減去的體重又增加回來。此外，運動流很多汗，總有脂肪正在快速離去的錯覺外，但是只重視有氧運動如慢跑、飛輪，卻不在乎無氧訓練，容易復胖，又瘦得慢。

所以，「長肌肉」對維持體重很重要，無氧肌力訓練能使肌肉增生，肌肉又比脂肪多燃燒五倍熱量、能延長燃脂的時間。運動時，有氧運動與肌力訓練雙管齊下，才能減得快又減得好。

四、賀爾蒙作祟

以前大家認為肥胖不是病、不需要用藥物治療，靠意志力改變行為、克制食欲，就可達到減重目標。但愈來愈多研究顯示，肥胖跟多種荷爾蒙分泌異常有關。

英國最新研究發現，「極低熱量飲食」會影響體內兩種荷爾蒙，瘦體素和飢餓素分泌異常，瘦身甩掉的肥肉，竟然會有一半都會再長回來。

而國內統計數字也顯示，30歲以上想要減重的婦女中，約八成比例是因「荷爾蒙失調」所導致的肥胖，且合併有肌瘤或經期不規則等婦科病症，無法透過熱量控制或是運動來而瘦身，必須先改善荷爾蒙的根本問題，才有機會減重。

五、壓力、失眠等也是元兇

一般我們壓力大時，皮質醇（壓力激素）會上升；適量的皮質醇有助於維持體內的壓力平衡，但過量的皮質醇上升容易刺激血糖上升，胰島素分泌，反而容易儲存脂肪。

有營養師提到，在協助民眾減重的過程中，最常見的失敗因素之一，就是因壓力導致減重的民眾，又恢復過去不好的飲食與生活習慣，讓他好不容易建立起來的健康生活方式瞬間瓦解；而當體重不能維持時，減重民眾又常會抱持消極的想法，認為自己減肥無望，陷入了惡性循環。所以最根本的辦法，還是要找出壓力的來源，尋求正當紓壓管道，才可有效減重。

同樣的，睡眠不足也容易導致皮質醇上升，瘦體素下降，而且飢餓素還會提高，不但血糖容易升高，還更會想亂吃東西，真的是減肥跟維持體重大敵人。

總括上列五大復胖的關鍵原因，可以發現復胖其實沒有你想的那麼嚴重，也不完全你的錯。畢竟，控制體重是一輩子的事，只要保持心情愉快，擁有正確減重的觀念，建立健康的生活方式，吃好睡飽，自然也就很容易維持體重，不再復胖。

參考資料：

一休減重心得分享：【想要不復胖嗎？學會這六件事，從此不再復胖】

<https://leeyihugh.com/blog/post/287800084>

健康常識薈萃：健康減肥，不做「復胖高危險群」

<https://read01.com/xREzDD.html#.WqCJ9GYW75Y>

天下雜誌：好難瘦！10個壞習慣在扯你減肥後腿

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5066766>

康健雜誌：減肥後復胖，荷爾蒙是「推手」

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65479>

華人健康網：復胖別來！3大原因深入解析

<https://www.top1health.com/Article/16217>

膠原蛋白怎麼吃才好？

近年來，膠原蛋白被廣泛運用在醫學美容上，成為許多愛美女性的新寵，不管是吃的、喝的、擦的，只要是與「膠原蛋白」相關，都很容易躍升為人氣商品。

什麼是膠原蛋白

「膠原蛋白」是人體蛋白質中含量最豐富到一種，除了大家最熟知的皮膚之外，關節、骨骼、軟骨、硬骨、血管及角膜等，也都含有豐富的膠原蛋白。

膠原蛋白的結構在顯微鏡下看起來像繩索，是由細小的膠原蛋白彼此纏繞而成，具有彈性的結構，所以在組織間扮演像是「鋼筋支架」的角色，可以提供皮膚一定的支撐力，伴隨另外一種「彈性蛋白」，提供皮膚彈性，因此年輕人的臉就是又緊又有彈性。

膠原蛋白的功效

膠原蛋白的功效與作用如下：

一、減少皺紋，防止皮膚老化：膠原蛋白在保養上最值得一提的是保濕功能，它吸收環境四周水分的能力很不錯，而覆蓋在皮膚上時，又可以防止水分從表面蒸散，保濕效果顯著。

二、保護骨骼，預防骨質疏鬆：骨骼中有機物的70—80%是膠原蛋白，骨骼生成時，首先必須合成充足的膠原蛋白纖維來組成骨骼的框架，因此，有人稱膠原蛋白為骨骼中的骨骼。

三、保護關節，改善退化性關節炎：膠原蛋白可預防關節受傷等運動傷害，甚至能加速復原速度。

四、促進傷口癒合，減少疤痕：食用好的膠原蛋白，能夠讓受損害的皮膚增強皮膚真皮層成，促進傷口處膠原蛋白的合成，讓新鮮膠原蛋白含量增加，使皮膚傷口快速癒合，並促進組織修復。

含膠原蛋白的食物？

膠原蛋白的成份為非必需氨基酸，人體可以自然合成，也可以從飲食中，攝取到所需要的膠原蛋白製造原料。

許多吃起來有黏稠感、會牽絲的食物，多含有豐富膠質，也可幫助補充膠原蛋白。存在食物裡的膠質有膠原蛋白（豬皮、豬腳、牛筋等）、植物膠、果膠（蘋果、杏、李等）、阿膠（由海草與珊瑚草提煉等）、植物黏液（山藥、馬鈴薯、秋葵等）等不同型態，在動物與植物中都可以找得到。

但要注意的是，膠原蛋白豐富的豬蹄、豬皮等這一類食物，熱量與脂肪含量較高，容易引起肥胖，甚至導致膽固醇升高、中風和心肌梗塞，其實不適合常吃。

口服膠原蛋白有效嗎？

也因此，有許多歐美廠商，從魚類、豬牛的皮膚萃取膠原蛋白，開發成口服膠原蛋白膠囊和口服液等產品。口服膠原比外用效果更為迅速和明顯，也因為具有純度高、不含膽固醇、分子量小、能迅速被人體吸收，以及食用方便等特點，成爲一種熱門的保健方式。

我國衛福部食藥署在2015年就曾公開對「口服膠原蛋白」做出說明：「單靠口服膠原蛋白保健食品來改善肌膚並不容易」，的確，這些相關產品經過消化作用，變成小分子的氨基酸，未必一定能在皮膚中重新合成膠原蛋白。

但國外陸續已經有一些針對口服膠原蛋白補充品做的臨床實驗，結果發現口服膠原蛋白可能會增加皮膚的保濕能力及柔軟性，而且對於被紫外線傷害後的皮膚，修復能力也提高，這些研究結果都是對口服膠原蛋白的一種肯定。

膠原蛋白怎麼吃？

身體製造膠原蛋白的能力，原本就會因為年紀增長或生活方式慣欠佳等而降低，甚至體內的膠原蛋白也會逐漸流失，這時就要適時補充膠原蛋白，但要怎麼吃才能讓效果更加乘？

一、空腹時食用：人體的吸收力最強，因此建議在早上起床或三餐前食用。

二、搭配維他命C食用：在膠原蛋白合成的過程中，有一個重要的角色就是維他命C；如果缺乏維他命C，膠原蛋白就沒有辦法有效合成。

三、做好防曬：紫外線會對皮膚造成傷害，加速膠原蛋白流失，讓皮膚提早老化，因此日常的肌膚保養，應先做好防曬，才能真正達到保養的功效。

四、每日一天2到5克：日本學者及保健食品界提出的安全食用量是一天2到5克。不過由於膠原蛋白是蛋白質的一種，因此適量服用是安全無害的，但若肝腎功能不佳或是正處於藥物治療期，則應徵詢醫師指示，斟酌使用方式及劑量。

總之，營養師建議，均衡飲食、少吃高油炸食物、作息正常、補充維生素C、維生素E等抗氧化物質及適量攝取蛋白質等方式著手，才能減少體內膠原蛋白的流失，為自己留住青春。

參考資料：

康健雜誌：吃的保養品，美麗新救星？

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64102&page=4>

康健雜誌：膠原蛋白還給你20歲？

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64216&page=1>

愛經驗：膠原蛋白的功效與作用 膠原蛋白好處多

http://www.how01.com/post_rEd7a78r5GOlv.html

營養新知：膠原蛋白的六種功效與副作用

<https://formulawave.com/collagen-benefits-side-effects/>

早安健康：骨骼、軟骨、血管壁主要成分！5食物補充膠原蛋白

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/12448>

大家都推薦的瘦身食品， 吃之前有什麼該注意的？

藤黃果、甲殼素、辣椒萃取物等瘦身食品，近年來熱銷不斷，但是，吃的減肥品真的有用嗎？小小的一顆膠囊，真的就能讓你揮別肥胖，窈窕一生？

三招小秘訣 選對減肥產品

走進藥妝店，架上「吃」的瘦身產品琳瑯滿目，到底應該怎麼選擇，才是正確的呢？其實只要記住三個小秘訣，就能輕易讓你一秒就選對！

一、能否降低體脂肪？

減重目的，應是減脂，而非排水、排便。不想吃錯，首先，要認明衛生署頒發的「小綠人健康食品標章」，唯有這樣才能保障自己的安全。再來，這類食品大多是輔助性質，即使吃得再多，仍需要搭配正確的飲食與運動來達到效果，不然就白吃了！

二、有強調局部瘦身嗎？

除非靠著醫美療法，否則是沒有任何減肥食品可以局部瘦身的。而且要真正見效的醫美療法，很可能是侵入性、需要長期復原；一般的醫美療程效用仍有其極限，還是需要搭配運動、飲食才能發揮最大效用。

三、快速瘦身？

一般來說，肥胖族群在健康瘦身的狀況下，一個月減二至三公斤，是身體最能調節與負擔的健康範圍；當產品宣稱可以快速瘦身、永不復胖、一個月能瘦 5 公斤等，我們就應該提高警覺心，不要輕信。

食品？藥品？

此外，萬芳醫院肥胖防治中心主任劉燦宏提醒，這些減肥產品大部份都是食品，不是藥品；許多減重商品固然擁有食品天生的營養價值，但一部份的功能性不等於療效。以萃取自蝦外殼的甲殼素來說，雖然研究發現它具有降低血中總膽固醇的功效，但降低膽固醇並不等於減肥。

其他產品也是如此。訴求的作用可能存在，但降低膽固醇或增加代謝不等於減肥，產品的功能在於輔助，而不是治療和診斷。

透視減肥食品

至於如何讓減肥食品達到最大的輔助效果，營養師建議從主成份著手，再注意服用時間與禁忌，就能有效獲得想要的成果：

熱門產品一：含各種膳食纖維的產品、油切類飲料

這類產品通常含「寒天、珊瑚草、關華豆膠、蒟蒻、燕麥、車前草（洋車前子）、菊苣、果膠、黏漿或木質素」等成分，能增加飽食感，卻不會被身體消化吸收，且可加速腸子排空，所以能有效降低食量，減少熱量吸收，達到減卡效果。

注意事項：1.吃時宜多喝水，以免便秘。
2.長期服用應補充脂溶性維他命。
3.想減肥，仍應節制食量。

熱門產品二：非洲芒果籽

2012年科學雜誌《Lipids in Health and Disease》的研究顯示，產於非洲喀麥隆的非洲芒果，除有極高的減肥功能，亦有助降低壞膽固醇，控制過重患者的體重、膽固醇和瘦體素。建議每天午或晚餐前食用，能夠阻止熱量吸收，避免發胖。

注意事項：1.幼童及孕婦或哺乳中的媽咪禁食。
2.搭配溫開水使用，多食無益。

熱門產品三：標榜能阻斷澱粉類、葡萄糖吸收的產品。

這類產品通常含「藤黃果、白腎豆或小麥萃取物、莎拉木、芭樂葉多酚」等成分，具吸油、斷醣的作用，內含成分會與油脂結合、或抑制澱粉分解，進而讓油脂或澱粉無法被吸收，達到減卡、減肥效果。

注意事項：1.「藤黃果產品」最好選含鉻與肉鹼的配方，斷醣效果更好。
2.購買時要注意劑量高低與配方的有效性。

熱門產品四：標榜助排便的產品。

這類產品通常含「益生菌、蘆薈、果寡糖、番瀉葉、大黃、決明子、阿勃勒」等成分，可消水腫、排宿便，腹腰會輕鬆許多，體重也會下降。嚴格說來，此類產品沒有直接減肥效果，不適合拿來當減肥產品使用。

注意事項：1.番瀉葉只適合急性便秘者使用，且不宜長期飲用。
2.使用後，體重減輕、小腹不脹不凸，但體脂沒變。

結語

總之，要真正減肥成功，就要了解減肥食品僅是輔助功能，仍必須搭配規律運動、正常飲食才能發揮最大效用。

同時，在購買減肥食品前，應該先認明產品的安全性、有效性等，並注意使用特性與劑量高低，確認成分不含西藥，且塑化劑、重金屬、農藥，並在合乎規定範圍內、通過人體試驗，平均一週可減重0.5至一公斤，且五年不復胖等，才能有效地瘦得健康！

參考資料：

大家健康雜誌：4種最夯的減肥食品，該不該吃？
https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=1891

大家健康雜誌：https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=1465
https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=1465

天下雜誌：減肥食品有效嗎？
<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5003932>

聯合報元氣網：減重食品燃脂又消脂？37歲輕熟女減到眼前一片黑
<https://health.udn.com/health/story/6032/2581572>

商周：看到一個月能瘦超過●公斤，就要小心！3招教你買瘦身產品不踩雷
<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000091393>