



# 친절하고 알기쉬운 건강 뉴-스

발행 : 건강 뉴-스

DIAMOND BAR, CA USA

## 석류미인™

### \* 신비의 과일 “석류” 로 건강과 젊음을!



동양의 절세미인 양귀비도 매일 반쪽씩 먹었다는석류!  
석류의 효능을 알았던 것인가? 최근 석류에 함유된 천연에스트로겐은 섭취 후 체내에 적합한 여성 호르몬으로 전환되며 석류씨앗 1kg속에17mg의 식물성 에스트로겐이 함유되어 있다는 연구발표가 있다, 스웨덴 과 영국,일본 등 선진국의 중년여성들사이에 석류가 아주 귀중한생명의 과실로 인정 받고 있습니다. 우리나라에서도 천연에스트로겐이많이 함유된 석류요법으로 젊음을 되찾고자 하는수요가 점차 늘고 있습니다.

석류의 과실은 수용성당(포도당,과당등)이 전체의 반에 가까운 40.6%나 포함되어 있으며 포도당 분해를 촉진하는 쿠엔산,에너지 대사를 활발하게 하는 수용성비타민(B1,B2, 나이신)등 많은 생리작용과 밀접한 관계가 있는 미네랄 밸런스를 좋게하는 물질들이 포함되어 있습니다.

### 콜라겐

콜라겐은 인간을 비롯한 동물의 체내에서 세포와 세포 사이를 메우고 있는 아주 중요한 섬유상태의 경단백질(Albuminoid)입니다. 세포가 다수 집합되어 있는 부위에는 반드시 콜라겐이 존재하고 있으며 특히 피부, 뼈, 연골, 혈관벽, 치아, 근육 등에는 콜라겐이 다량으로 존재하고 있습니다. 콜라겐은 오래 전부터 식용으로 이용되고 있으며, 콜라겐 및 그 변성물인 젤라틴을 섭취한 경우에는 다른 단백질과 마찬가지로 소화관 내에서 소화효소에 의해 분해되어 대부분 아미노산의 형태로 흡수됩니다. 콜라겐은 면역기능을 향상시키고, 세포의 재생작용을 촉진시켜 관절을 튼튼하게 해주며, 피부의 신진대사 활성화 및 보습력 유지를 통하여 피부미용에 탁월한 효과를 가져다 줍니다. 콜라겐은 인체내에서 젊어서는 많이합성되나 20대 이후에는 생성량이 줄어들기 때문에 나이가 들면서 피부의 탄력은 물론 잇몸의 붓기, 근육통, 혈관벽의 손상, 특히 공기중의 유해산소인 프리 라디칼(Free radical)에 의하여 햇빛이 많이 닿는 얼굴 등에 리포프신이라는 색소가 출현하여 생기는 검버섯, 기미 등이 발생합니다. 이러한 질병적 요소를 예방 하기 위해서는 콜라겐이 많이 함유된 식품이나 콜라겐가공식품, 등을 복용하시는것이 도움이 됩니다.

#### 콜라겐이란?

콜라겐은섬유성 단백질의 일종으로 1000개의 아미노산이 모여 길이 300nm, 굵기 1.5nm의 가늘고 긴 띠를 만들고, 이 띠 3개가 새끼줄처럼 꼬여 콜라겐 분자를 만듭니다. 사람의 몸에서는 뼈와 피부, 장기를 감싸는 막, 관절연골, 눈의 각막 등에 주로 존재하여 생명과 건강을유지시켜 주는 중요한 역할을 합니다.

**콜라겐은 먹어서 공급된다.** 체내의 각종 효소와 대부분의 호르몬, 적혈구 그리고 근육 등이 각종 단백질로 이루어져 있는데, 그것에 착안하여 계산한 학술에 의하면 지구상에는 약 1억 종류의 단백질이 있습니다. 인간의 몸에는 5005종류의 단백질이 있고, 그 중 콜라겐이 단백질의 가장 많은 부분을 차지하고 있습니다. 또한 그렇게 많다는 것은 먹는 방법 이외에는 보급이 불가능하다는 것을 뜻하는데, 예를 들어, 체중의 65%나 점유하고 있는 물을 인간은 피부에서 보급하고 있을까요? 아닙니다. 입으로 마셔서 보급하고 있는것입니다. 물분자는 콜라겐 분자보다 훨씬 작은데도 불구하고 피부로는 흡수되지 않습니다. 따라서mg단위의 콜라겐을 크림타입으로 바른대거나 드링크제로 마신다고 하여도 굉장히 미량이므로 효과는 의문이며, 효과가 있다 하여도 심리적인 것일 것입니다. 나노과학에서 밝혀진 피부의 세포간격은 70nm, 그리고 콜라겐 길이는300nm나 됩니다. 피부를 통과하여 콜라겐이보급되려면 이 길이가 30~40nm 이하로 잘라졌을 때 가능합니다. 하지만 콜라겐은 분자길이가 길고 분자는 더 이상 쪼갤 수 없다는 것은 이미 알려진 상식이며,

**콜라겐은 먹어서 공급하는 것입니다.**

여성갱년기,피부미용,흰머리,스트레스  
신경통,생리불순,변비,빈혈등

## 자크로+™ 석류+콜라겐+C

