



# КОЛЛАГЕН



Издательство АСТ  
Москва

УДК 641.56  
ББК 36.996  
К60

К60            **Коллаген. Для лица и суставов / Коллаген. Молодость в любимых рецептах** — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 128 с.

ISBN 978-5-17-164067-5 (Серия «Коротко и ясно»)  
ISBN 978-5-17-164214-3 (Серия «Четко и по делу»)

Немаловажную роль в нашем организме играет коллаген – самый распространенный белок в организме человека. Это наши суставы, кожа, мышцы, от достатка этого белка зависит наши красота и здоровье. Но не все готовы принимать коллагеновые добавки из-за большого количества споров о пользе подобных БАДов.

В руках вы держите собрание лучших рецептов домашних источников коллагена: бульоны, желе, напитки и многое другое. Все, что можно приготовить на кухне с максимальной пользой для красоты и здоровья, будучи уверенным в качестве используемых продуктов и – как результат – пользе таких блюд.

УДК 641.56  
ББК 36.996

ISBN 978-5-17-164067-5  
(Серия «Коротко и ясно»)  
ISBN 978-5-17-164214-3  
(Серия «Четко и по делу»)

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2024

# Содержание

<b>Зачем человеку collagen</b> .....	8
<b>Продукты, которые стимулируют выработку collagen</b> .....	11
<b>Рецепты блюд, способствующих восполнению collagen в организме</b> .....	18
<b>КОСТНЫЙ БУЛЬОН</b> .....	18
Бульон из говяжьих костей .....	18
Бульон из куриных костей.....	19
Бульон из рыбных костей .....	20
<b>СУПЫ</b> .....	22
Суп с мясными фрикадельками.....	22
Говяжий суп с мускатной тыквой.....	23
Куриный суп-лапша.....	23
Томатный крем-суп .....	24
Суп из говядины с имбирем и брокколи в медленноварке .....	25
Индийский суп с карри .....	26
Куриный суп с лапшой из цуккини .....	27
Суп из белой фасоли с капустой кале .....	28
Суп из дикого риса со шпинатом .....	28
Хаш .....	29
Келле-пача .....	30
Уха из раков.....	31
Похлебка из красной чечевицы.....	32
Суп с печенью .....	32
Суп из зелени петрушки .....	33
Рыбный суп с щавелем .....	34
Суп из мидий .....	34
Суп из баранины с овощами.....	35



ХОЛОДЕЦ .....	37
Холодец деревенский.....	37
Холодец из говяжьего хвоста.....	38
Холодец на костях .....	39
Куриное желе.....	40
Свиной холодец .....	41
Рыбный холодец .....	42
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА .....	44
Куриные палочки.....	44
Куриные бедра в соусе из свежих помидоров.....	44
Медово-чесночные куриные бедра с морковью и брокколи.....	45
Запеченная курица с помидорами и луком.....	46
Феттучини с сардинами и лимоном .....	47
Запеченная тыква-спагетти с курицей, лимоном и петрушкой .....	48
Сладкий перец, фаршированный киноа.....	49
Фахитас со стейком в медленноварке.....	50
Лосось с укропным маслом .....	51
Лосось и шпинат под хреном .....	52
Омлет яичный с морковью .....	53
Пастуший пирог .....	54
Картофельная кожура, фаршированная чили .....	55
ГАРНИРЫ.....	57
Табуле из цветной капусты .....	57
Салат из бобовых.....	57
Шпинат со сливками .....	58
Стручковая фасоль с лимоном и перцем.....	59
Пюре из батата.....	59
Морковь в кленовой глазури с розмарином .....	60
Пюре из цветной капусты.....	61
Ассорти запеченной капусты .....	61
Батат фри.....	62
Чечевица с тмином.....	62
Кольраби, приготовленная на пару.....	63
Луковицы с паприкой.....	63

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Фасоль с сельдереем и зеленью .....	64
Пюре из пастернака .....	65
Брокколи с соевым соусом.....	65
НАПИТКИ .....	67
Коллагеновый кофе .....	67
Золотой чай .....	67
Золотое молоко.....	68
Какао с перченой мятой .....	68
«Пуленепробиваемый кофе» .....	69
Орчата с корицей.....	69
Тыквенный латте .....	70
Вишнево-ванильный коллагеновый смузи .....	70
Зеленый смузи .....	71
Смузи из ежевики и черники .....	71
Смузи «Черничное блаженство» .....	72
Морковно-имбирный коктейль.....	72
Мятно-шоколадный смузи.....	72
Персиковый пробиотический смузи .....	73
Тыквенный смузи .....	73
Клубнично-кокосовый смузи .....	74
ДЕСЕРТЫ.....	75
Миндальное печенье с шоколадной крошкой .....	75
Ягодно-миндальный смузи-боул.....	75
Яблочный крамбл .....	76
Ежевичный крисп .....	77
Банановый чиа-пудинг .....	78
Ежевичные маффины .....	78
Шоколадно-черничное мороженое .....	79
Коллагеновые брауни с арахисовым маслом .....	80
Морковные квадратики .....	81
Печенье без выпечки .....	82
Пудинг «фальшивый чизкейк».....	82
Пряники .....	83
Кокосовый чиа-пудинг.....	83
Шоколадный торт .....	84
Лаймовый пай .....	85

Трюфели с кешью .....	86
Печенье с шоколадной крошкой без выпечки.....	86
Тыквенный пай без выпечки.....	87
Малиновое мороженое .....	88
Жевательные конфеты .....	89
<b>Желатин .....</b>	<b>91</b>
<b>БЛЮДА С ЖЕЛАТИНОМ.....</b>	<b>93</b>
Как приготовить желатин для желе .....	93
Куриный рулет .....	94
Заливное из курицы.....	95
Заливное из свиного языка.....	96
Заливное из печени .....	97
Заливное из свинины.....	98
Заливное из скумбрии .....	99
Заливное из креветок.....	100
Заливное из рыбы .....	101
Рыба заливная в свекольном отваре .....	102
Заливной судак.....	103
Заливные овощи.....	104
Заливное из белых грибов .....	105
Ягодное желе .....	106
Винное желе с грушами .....	107
Желе из сливы .....	108
Желе из вина.....	108
Желе из земляники .....	109
Желе из йогурта.....	109
Желе сливочное .....	110
Желе из абрикосов.....	110
Желе из клюквы .....	111
Мусс из апельсина и лимона .....	111
Мусс шоколадный.....	112
Малиновый мусс .....	113
Желе из брусники.....	113
Мандариново-сливочное желе.....	114
Желе из любого сока.....	115

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Желе из хурмы .....	115
Кефирное желе .....	116
Желе из смородины .....	117
Творожное желе .....	118
Желе «Птичье молоко» .....	119
<b>Травы, специи и эфирные масла .....</b>	<b>121</b>



## ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ КОЛЛАГЕН

Коллаген – фибриллярный белок, составляющий основу соединительной ткани организма. Название этого белка образовано от греческого *kolla*, что означает «клей». Молекулы коллагена соединяются в тонкие и длинные волокна, которые называют фибриллами. Они фиксируют клетки, соединяя их в единое целое, что позволяет тканям сопротивляться растяжению.

Коллаген состоит из 19 аминокислот: глицина, пролина, гидроксипролина, лизина, аргинина и пр. А также подразделяется на 28 типов, которые кодируются более чем 40 генами. Более 90% всего коллагена высших организмов приходится на коллагены I, II, III и IV типов.

I тип – самый распространенный, составляющий около 90% от общих запасов в теле человека. Отличается эластичностью фибрилл, служащих материалом для формирования соединительных тканей, зубов, кожи, костей и т. д. Он образуется в юношеском возрасте.

II тип – представляет собой пористые волокна, формирующие хрящевую ткань и придающие гибкость суставам.

III тип – тонкие фибриллы, поддерживающие мышечную структуру, а также здоровье артерий. Местом сосредоточения является кишечник, и при дефиците велик риск разрыва сосудов.

IV тип – базальные мембраны, капсула хрусталика. От первых трех типов его отличает невозможность формирования волокон.

Коллаген – самый распространенный белок в организме человека – содержится в коже, ногтях, костях, хрящах, сухожилиях, мышцах, слизистой кишечника, дисках, амортизирующих позвонки, кровеносных сосудах и внешних тканях органов, придавая им прочность и эластичность. Также он известен как важнейший элемент здоровой кожи

Современные исследования показывают, что коллаген и содержащиеся в нем соединения способствуют регенерации новых тканей, восстановлению кишечника, укреплению иммунной системы и даже увеличению продолжительности жизни.

С возрастом производство коллагена в организме резко снижается. Не нужно ходить по врачам, чтобы понять это. Недостаток коллагена очень легко распознать, когда начинаются проблемы со здоровьем.

*Артрит, артроз.* По мере того как истончается хрящевая ткань, боли в суставах становятся все более частыми.

*Целлюлит и дряблость кожи.* Коллаген составляет от 75 до 80% кожи. Без коллагена, обеспечивающего структуру кожи, она обвисает и покрывается морщинами. Тонкая кожа гораздо уязвимее к порезам и ссадинам.

*Замедляется заживление ран.* Коллаген играет важную роль в заживлении повреждений кожи, выступая в роли клея.

*Начинается поредение волос.* Коллаген важен для роста волос.

*Хрупкость ногтей.* Коллаген играет важнейшую роль в росте и прочности ногтей.

*Уменьшается объем мышечной ткани, она слабеет.* Находясь в мышечной ткани, коллаген играет важную роль для роста мышц.

*Снижается плотность костей.* При недостатке коллагена в организме кальций труднее закрепиться в костях.

*Хронические воспалительные процессы.* Коллаген содержит глицин, незаменимую аминокислоту, которая является мощным противовоспалительным средством и помогает защитить слизистую оболочку кишечника.

*Жидкий стул, газы и вздутие живота.* Без коллагена истончается слизистая оболочка пищеварительного тракта. Из-за проблем с кишечником начинает сбоить иммунная система.

*Развитие сердечных заболеваний и повышение кровяного давления.* Когда коллаген в оболочке артерий начинает разрушаться, сосуды, снабжающие кровью сердце, становятся менее эластичными.

Помимо возрастных изменений снижению выработки коллагена организмом способствуют следующие факторы:

- отсутствие физической активности;
- злоупотребление алкогольными напитками, курение;
- несбалансированное питание;
- регулярные стрессы, дефицит сна;
- плохая экологическая обстановка;
- чрезмерное пребывание на солнце, ультрафиолетовое излучение повреждает клетки кожи, строящие коллаген;
- употребление слишком большого количества сахара
- и т. д.

По достижении 20 лет выработка коллагена в организме снижается со скоростью 1% в год, а начиная с 40 лет – на 2%. Необходимо восполнять этот, увы, убывающий источник молодости и здоровья. Добавление коллагена в рацион питания один из способов борьбы с видимыми и невидимыми признаками старения и поддержания активного образа жизни.

# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА

## ***Костный бульон***

Эликсир здоровья варится не менее 12 часов из костей с добавлением яблочного уксуса, чтобы вывести в воду все аминокислоты и другие полезные компоненты. Готовое блюдо защищает и лечит слизистую оболочку пищеварительного тракта, борется с любыми воспалительными процессами, улучшает здоровье суставов, работу мозга, способствует похудению и набору мышечной массы.

*Говяжий коллаген* I и III типов получают из костей, кожи, хрящей и сухожилий коров. Он обеспечивает организм аминокислотами глицина и пролина, а также, что очень важно, глюкозамином и хондроитином. Говяжий коллаген способствует наращиванию мышечной массы и стимулирует выработку собственного коллагена в человеческом организме.

## ***Рыба и моллюски***

Морской коллаген очень полезен и легко усваивается, но сконцентрирован в несъедобных частях рыбы – чешуе, коже, голове, глазах. Именно их компании используют для производства БАДов, косметики. В мясе рыбы меньше биоактивного белка, зато есть минералы, необходимые для его синтеза и поддержания молодости.



*Рыбный коллаген*, получаемый из костей и кожи рыбы, легко усваивается и в основном относится к I типу. Этот сложный структурный белок помогает поддерживать силу и тонус кожи, связок, суставов, костей, мышц, сухожилий, сосудов, глаз, ногтей и волос.

### **Курица**

Диетическое куриное мясо содержит много фибриллярного белка, а еще хондроитин и глюкозамин для восстановления хрящей. Все вещества помогают организму преодолевать воспаления и боль.

*Куриный коллаген*, получаемый из костей, кожи и хрящей курицы, относится ко II типу и, соответственно, лучше всего подходит для построения хрящевой ткани. Он также содержит сульфат хондроитина и сульфат глюкозамина, которые служат укреплению здоровья суставов.

### **Куриные яйца**

Яичный коллаген содержится в мембране внутри скорлупы яиц и в желтке. В основном это коллаген типа I, но с добавлением типов III, IV и X. Он имеет правильное сочетание основных 18 аминокислот и большое количество пролина, содержит глюкозамин, хондроитин, гиалуроновую кислоту и различные другие аминокислоты, которые способствуют формированию соединительной ткани, заживлению ран, наращиванию мышц, снижению боли и скованности суставов. При этом продукт не поднимает уровень сахара в крови, хорошо усваивается.

### **Субпродукты**

Баранья, говяжья, куриная печень содержит глицин и пролин – аминокислоты, составляющие основу большей части коллагена в нашем организме. В ней также множество витаминов группы B, витамин A, селен и фолат (витамин B<sub>9</sub>).

## **ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА**

---

Сердце содержит большое количество коэнзима Q10 – мощного антиоксиданта, помогающего предотвратить повреждение клеток, включая коллаген.

Почки богаты витамином B<sub>12</sub>, еще одним антиоксидантом, а также селеном – минералом, защищающим клетки от повреждений.

### ***Кешью***

Эти орехи с низким содержанием углеводов богаты цинком и медью, которые являются кофакторами для создания белка в организме. Также кешью повышают иммунитет, укрепляют костную массу и суставы, участвуют в формировании гемоглобина.

### ***Цитрусовые***

Витамин С играет важную роль в создании нового коллагена в нашем организме. Проще всего получить антиоксидант из таких фруктов, как апельсин, грейпфрут, лимон, лайм. Аскорбиновая кислота необходима для естественного укрепления кожных покровов, детоксикации организма, особенно кишечника и печени.

### ***Тропические фрукты***

Манго, киви, ананас богаты аскорбиновой кислотой, которая связывает вместе коллагеновые волокна подобно клею. Роль витамина С в гидроксировании молекул коллагена (это важный момент в синтезе коллагена, который открывает путь дальнейшим модификациям, необходимым для созревания коллагена) хорошо изучена – этот процесс необходим для его внеклеточной стабильности и поддержки эпидермиса.

### ***Ягоды***

Клубника содержит больше витамина С, чем апельсины. Богаты витамином С малина, черника и ежевика. Ягоды еще