

# 怎么吃才能补充胶原蛋白？这些方法一定要get

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167715413917907.html>

范文网，为你加油喝彩！

随着年纪的增长，人们身体所含的胶原蛋白就会慢慢流失，而为了能让流失的胶原蛋白得到及时的补充，很对人便会在自己的饮食上下功夫，那么怎么吃才能补充胶原蛋白？这些方法一定要get。

## 怎么吃才能补充胶原蛋白

### 1、不要吃太多糖

如果吃了太多糖在体内，一部分用作人体所需的能量，大部分不被利用的就会在体内四处游离，这些糖非常喜欢胶原蛋白，并会和它们产生反应，从而造成胶原蛋白的流失，损害肌肤。所以少吃糖，就是保护胶原蛋白的一种方式。

### 2、多C多漂亮

为什么这么说，因为VC是可以促进胶原蛋白合成的一个重要的微量元素，平时就要多吃水果蔬菜，VC之王猕猴桃值得吃，顺便说一句，我同事真的超爱吃猕猴桃，她的皮肤不化妆都比我这个化妆的白，这个还是她告诉我的。

### 3、补充胶原蛋白

补充胶原蛋白最直接的方法就送给老师最实用的礼物是补充胶原蛋白肽，如果你相信吃猪蹄、凤爪就可以补充胶原蛋白，我敢保证，还没补到，你就胖的不行了，因为这些东西到你身体里面直接变为脂肪了，根本没有胶原蛋白，可以选择吃胶原蛋白软糖。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由范文网开发