

قنديل البحر» و«مرق العظام» تلتهمان تجاعيد البشرة»



يتجه كثيرون إلى وسائل غير تقليدية لمكافحة التجاعيد وتعزيز إنتاج الكولاجين للحفاظ على شباب البشرة ونضارتها. ومع التقدم في العمر، يتباطأ إنتاج الكولاجين الطبيعي في الجسم، فتظهر علامات الشيخوخة من ترهل وخطوط دقيقة وفقدان للمرونة ولتعويض هذا النقص، يلجأ البعض إلى المكملات الغذائية أو الكريومات الغالية، فيما يبحث آخرون عن حلول طبيعية من داخل المطبخ، من بينها أطعمة غير مألوفة تعرف بقدرتها على تحفيز إنتاج الكولاجين.

قنديل البحر:

يُعد قنديل البحر من الأطعمة التقليدية في الصين واليابان وكوريا وتايوان وفيتنام، ويعتبر طبقاً فاخراً يُقدّم بارداً في السلطات مع زيت السمسم وصلصة الصويا، أو يُقطع إلى شرائح رفيعة ويُقلى. وأصبح هذا الكائن البحري محط اهتمام عالمي بعد أن روج رواد مواقع التواصل الاجتماعي لفوائده الجمالية. ويقول الدكتور راج داسغوبتا، أخصائي الطب الباطني: «يحتوي قنديل البحر على نسبة عالية من الكولاجين، الذي يساعد في شد البشرة والحفاظ على مرونتها. ومع التقدم في السن يقل إنتاج هذا البروتين، فتظهر التجاعيد والترهل». ويضيف أن تناول الأطعمة الغنية بالكولاجين قد يكون أكثر فاعلية من الكريومات الموضعية، لأن الجسم يستطيع

امتصاص الأحماض الأمينية الناتجة عن هضم الكولاجين واستخدامها في بناء أنسجة جديدة. وتشير الدراسات إلى أن بعض أنواع قناديل البحر تحتوي على نحو 50% من وزنها الجاف من البروتين، وأن تناولها قد يكون خياراً أقل تكلفة من كريمات الكولاجين التي تصل أسعارها إلى مئات الدولارات، رغم أن العثور عليها لا يزال محدوداً في بعض الأسواق.

مرق العظام ونخاعه:
يُحضّر هذا المرق بغلي العظام مع الماء والخضروات ورشة من الخل لمدة تتراوح بين 12 و24 ساعة، ويُعرف بقيمته الغذائية العالية ونكهته الغنية.

وقد أشادت به نجومات عالميات مثل سلمى حايك وغوينيث بالترو، اللتان تحدثتا عن اعتماده كجزء من روتين العناية بالبشرة. بحسب «روسيا اليوم».

ويشير الخبراء إلى أن سوق مرق العظام يشهد نمواً كبيراً، إذ يُتوقع أن ترتفع قيمته من 1.1 مليار دولار عام 2024 إلى 2.8 مليار دولار عام 2034، مدفوعاً باتجاهات الصحة والتغذية الطبيعية.

أما نخاع العظام، وهو النسيج الدهني الموجود داخل العظام، فيُستخدم في الحساء أو يُقدّم كمقبلات. ورغم أن هذه الأطعمة تساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين، يؤكد داسغوبتا أن الحفاظ على شباب البشرة لا يتحقق من خلال الطعام فقط، بل يتطلب نمط حياة متكاملًا يشمل: شرب كميات كافية من الماء، استخدام واقي من الشمس يومياً. تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «سي»، الذي يعزز امتصاص الكولاجين