

Hrana za povećanje hijaluronske kiseline i kolagena u organizmu

- Juha od kostiju
- Iznutrice (jetra svih životinja u manjim količinama)
- Pileća koža
- Kelj i špinat (magnezij-ključan u proizvodnji hijaluronske kiseline)
- Orasi, bademi
- Krumpir i batat (slatki krumpir)
- Svježe voće i povrće (bogato vitaminom C: naranče, rajčica, grejp, grožđe, brokuli, šparoge)
- Banane – sadrže magnezij, vitamin C i hijaluron
- Paprika babura
- Tamna čokolada
- Grah
- Crno vino
- Smeđa riža
- Mrkva – bogata hijaluronom, vitaminom A i kolagenom
- Crne i zelene masline
- Soja

Kolagen u hrani

- Kada je riječ o namirnicama koje su **izvori kolagena**, većinom je riječ o namirnicama bogatim bjelanjčevinama, a među njima su i **govedina, piletina, riba, morski plodovi i jaja**.
- Dobar izvor proteina, a posebno kolagena, su **juha od kostiju i želatina**.
- Gljive
- Orašasti plodovi
- Kiseli kupus (jesti sirov)
- Brokula
- Citrusi, mahunarke, špinat, kelj, kupus.