

Мы есть то, что мы едим. Более точно и емко, чем сказал Гиппократ о влиянии питания на красоту и здоровье, уже не скажешь. Еда – основной источник макро- и микронутриентов, которые наполняют человека энергией, активизируют ферментативные реакции, необходимые для безупречной работы организма.

Суть еще и в том, что продукты, которые попадают в желудок, так или иначе отражаются на состоянии кожи. Например, дефицит в рационе белка (молочных продуктов, мяса, птицы) приводит к недостатку аминокислот, которые входят в состав коллагена. Не хватает коллагена – кожа теряет свежесть и эластичность. А вот избыток сахара и простых углеводов «расцветает» на коже прыщами и угревой сыпью.

Хотите надолго сохранить свежий цвет лица, а кожу молодой и здоровой? Придерживайтесь семи принципов правильного питания. В них нет ничего сложного. Главное – регулярность и последовательность. И однажды друзья и знакомые обязательно попросят вас поделиться секретом Вашей молодости.

1. Ешьте фрукты и овощи каждый день

Овощи и фрукты – проверенные источники антиоксидантов. Они способны снизить губительное воздействие



кожу таких внешних факторов, к табачный дым, загрязненность воздуха (особенно в больших промышленных городах), агрессивный ультрафиолет... Сколько? Специалисты рекомендуют 400грамм. Бета-каротин, которым богаты морковь, тыква и кукуруза, лютеин в капусте и шпинате, флавоноиды в клюкве и чернике – эффективные природные вещества, необходимые для регенерации клеток кожи, поддержания ее тонуса и эластичности. Не упустите возможность сезонного пополнения

организма полезными веществами!

2. Не допускайте дефицита витаминов С и Е

Этот витаминный дуэт – настоящая волшебная «таблетка», которая выполняет множество задач. Главные из них – укрепление иммунной системы и поддержание молодости кожи. Дефицит витамина С приводит к нарушению выработки коллагена, что проявляется ранними морщинами, дряблостью кожи и уставшим



Чтобы замедлить возрастные изменения кожи, не забывайте регулярно включать в меню кабачки, капусту, яблоки, черную смородину и чернику – источники витамина С. А также продукты, богатые витамином Е: орехи, авокадо, кукурузу, тыкву, растительное масло.

A top-down view of various food sources for Selenium arranged on a grey, textured surface. In the center is a small black chalkboard with the chemical symbol 'Se' written in white. Surrounding it are: a large piece of raw chicken breast on a purple-rimmed plate; a head of fresh green broccoli; a bowl of cooked shrimp; three brown eggs in a nest of straw; a bowl of almonds; a bowl of mixed beans; a bowl of sunflower seeds; a head of garlic; a small jar of olive oil; a bowl of red lentils; a bowl of dark red kidney beans; and a small bowl of green peas.

различные виды орехов, семена подсолнечника, различные крупы, фасоль, куриные яйца , рыба (тунец, пикше, горбуша, сардины), печень – включите их в свой рацион питания.

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with water. The person is wearing a light-colored, possibly white, long-sleeved shirt. The background is blurred, showing more of the person's torso and arms. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the skin and the clarity of the water.

более эффективным, если каждый день добавлять в меню яблоки, кабачки, арбуз, огурцы или сельдерей. Они не только «напоят» кожу изнутри, но и дадут множество полезных для нее микроэлементов.



Мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные аминокислоты, которые содержатся в

жирной морской и океанической рыбе, авокадо, льняном и рапсовом масле, орехах и семенах, выступают как натуральный увлажняющий крем для кожи, только действуют изнутри. Они обладают мощным антиоксидантным действием и активизируют выработку особых соединений, которые помогают бороться с воспалительными процессами на коже. Например, диета с включением омега-3 полиненасыщенных жирных кислот снижает симптомы и проявления экземы и псориаза.

6. Полюбите гречку



Гречка признана диетологами едва ли не основным средством против старения и одним из лучших продуктов для здоровья кожи. Дело в том, что крупа содержит рутин – вещество, замедляющее процессы образования морщин. И в ней нет глютена, который в последнее время усиленно «ищут» в пище. При этом гречка богата железом, магнием, белком и клетчаткой, обладает низким гликемическим индексом, а значит, может служить здоровой и питательной альтернативой пшеничной муке.

7. Придерживайтесь принципов рационального питания:



- соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энерготратам;
- поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- правильный режим питания;
- разнообразие потребляемых пищевых продуктов; - умеренность в еде.

Тогда и фигура будет в порядке, и кожа не состарится раньше времени.

И ЕЩЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО: если курите - откажитесь от курения. Табачный дым сушит кожу и ускоряет ее старение. Табак влияет на все органы и системы организма крайне отрицательно. Дряблость кожи, морщины и растяжки, серый цвет – это самое малое, что делает с нашим организмом табак.

Думайте о своем здоровье - о работе сердечно-сосудистой системы, о легочной системе, системе пищеварения и, конечно, о коже! Она – «одежда» нашего организма, оболочка, видимая окружающим, и можно сохранить ее дольше красивой и здоровой.