

Что есть, чтобы кожа лица была красивой и здоровой



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/что-есть-чтобы-кожа-лица-была-красивой-и-здоровой/>

Ты то, что ты ешь. Плохое питание может стать причиной различных нарушений в нашем организме. Одним из них является проблемная кожа.

Дерматологи утверждают, что существует связь между определенными продуктами питания и воспалением сальных желез. Некоторые из них способны создавать комфортную среду в организме для появления тех или иных кожных проблем. Это так называемые группы продуктов, обостряющих акне (воспаление сальных желез).

Причины появления акне

Прыщи и угри появляются из-за воспаления сальной железы, которая закупоривается собственным кожным салом. Одной из причин проблемной кожи может стать гормональное нарушение. Поэтому девушки и юноши страдают такой проблемой именно в переходном возрасте, когда происходит буйство гормонов. Все дело в том, что гормоны стимулируют

активность сальных желез.

К примеру, мороженое, сливки, жирная сметана, молоко содержат стероидный гормон прогестерон, который напрямую увеличивает выработку кожного сала. В этот же список можно включить все соевые продукты.

Ко второй группе относятся продукты с высоким гликемическим индексом, которые резко повышают сахар в крови, стимулируя выработку инсулина. Он усиливает воздействие на кожу наших половых гормонов, в особенности андрогена, который провоцирует гипервыделение кожного сала.

В третью группу можно отнести все продукты, содержащие клейковину или глютен. То есть все злаковые и продукты, произведенные на их основе. Глютен повреждает слизистую оболочку организма, что приводит к внутренним воспалениям, вызывает расстройство пищеварения и нарушение всасывания полезных веществ.

Негативное влияние на кожу оказывают копчености, которые содержат большое количество канцерогенов, а также кофеин. Кофе провоцирует выработку гормона кортизола. Он принимает участие в развитии стрессовых реакций. А стресс – это главная причина проблем с кожей в среднем возрасте. Прыщи при стрессе появляются из-за выброса в кровь гормонов и снижения иммунитета. Особенно важно избегать кофе натошак.

В черный список попадают насыщенные жиры, транс-жиры, омега-6, соевые и кукурузные растительные масла.

Продукты для улучшения состояния кожи

Существуют также продукты, которые, наоборот, работают на пользу. Для гладкой и чистой кожи врачи рекомендуют употреблять нижеследующие витамины и продукты.

1. Омега-3 и полиненасыщенные жирные кислоты

Они увлажняют кожу, сохраняют ее упругость, предотвращая сухость и воспаление. Такие жиры обладают функцией защиты от внешней среды.

Продукты: лосось, тунец, форель, шпинат, редис, брокколи, баранина, телятина.

2. Цинк

Цинк активно участвует в процессе обновления клеток. Он снижает аллергические реакции кожи, улучшает циркуляцию крови, препятствует воспалению сальных желез, замедляет рост злокачественных клеток. К тому же цинк борется с бактериями и вирусами внутри организма. Нехватка цинка ведет к преждевременному старению.

Продукты: морепродукты, семечки, арахис, говядина.

3. Витамин С

Это сильный антиоксидант для кожи, который нейтрализует в ней воспалительные процессы. Он выравнивает цвет лица, уменьшает пигментацию кожи, стимулирует выработку коллагена (строительный белок соединительной ткани). Витамин повышает естественное сопротивление кожи окружающей среде.

Продукты: крыжовник, перец сладкий, куриная печень, киви, яблоки, фасоль, капуста.

4. Витамин А

Он сохраняет целостность клеток, препятствует ее разрушению. Это основной источник выработки коллагена, который обеспечивает коже свежесть и упругость. Витамин А ускоряет процесс заживления клеток при их повреждении, способствует клеточному обновлению, замедляет старение.

Продукты: морковь, петрушка, брокколи, рыбий жир, яйца, куриная печень, чеснок.

5. Витамин Е

Витамин придает нежность и мягкость коже. Он поддерживает баланс влажности в организме, способен защитить кожу от ультрафиолета. Врачи рекомендуют употреблять для поддержания кожи в хорошем состоянии витамин Е в виде миндаля и грецкого ореха. Но

несмотря на правильность такого совета, это палка о двух концах. Орехи нельзя употреблять в больших количествах, а также в том виде, который нам предлагает магазин, то есть жареными и с солью. Превышение суточной нормы на 100 граммов может повлечь за собой появление прыщей.

Продукты: курага, фисташки, арахис, миндаль, угорь, шпинат.