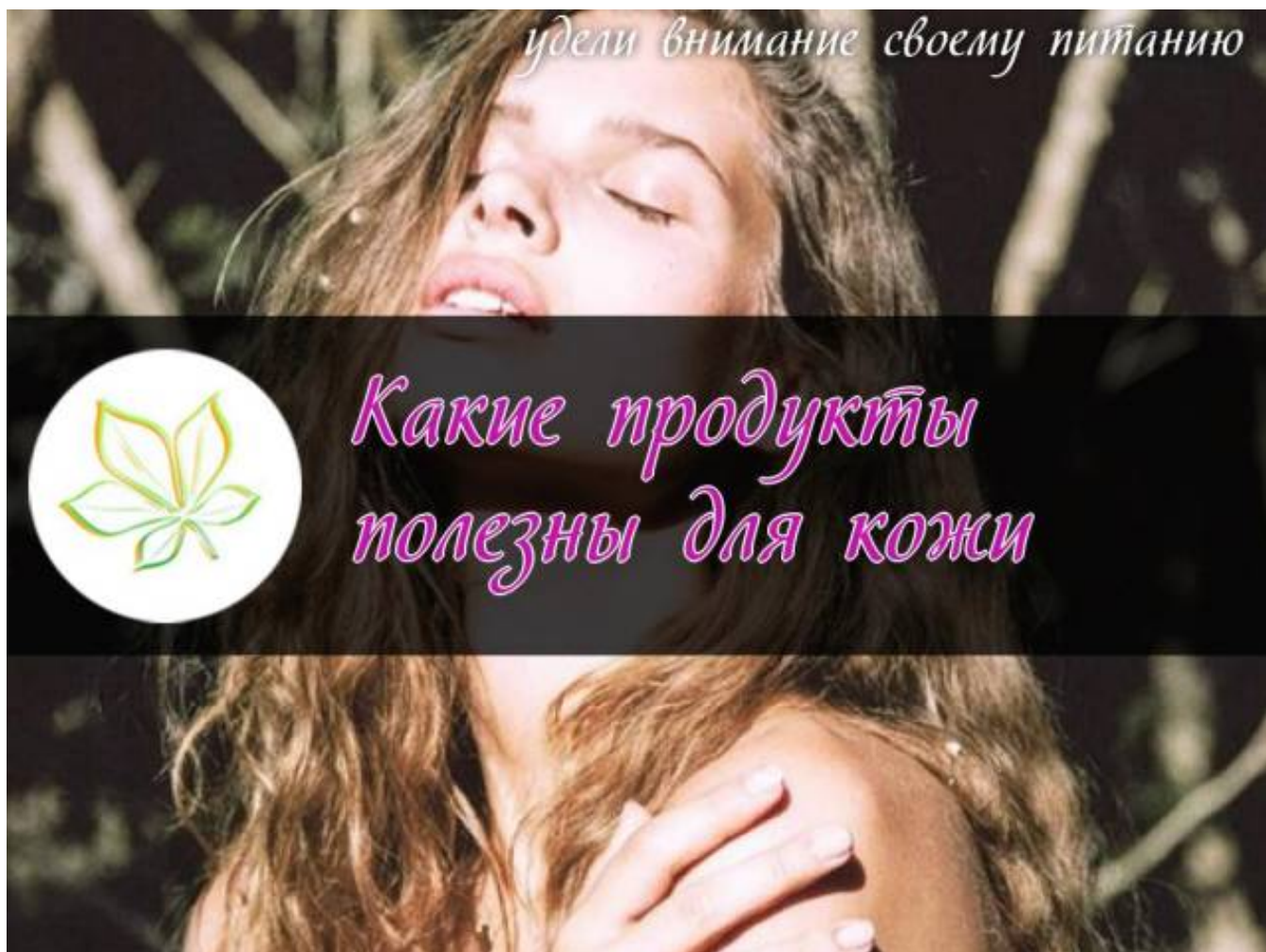


## Какие продукты полезны для кожи



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kakie-produkty-polezny-dlya-kozhi/>

Питание нашей кожи играет одну из самых важных ролей в сохранении женской красоты и молодости. Именно поэтому каждая женщина, желающая оставаться привлекательной и молодой, просто обязана знать полезные продукты для кожи.

1. Брынза и другие мягкие сыры – обязательная составляющая меню каждой женщины. Благодаря богатому содержанию селена и кальция брынза делает нашу кожу бархатистой и гладкой.
2. Гранатовый сок так же относится к списку полезные продукты для кожи, так как имеет в своем составе антоцианины – вещества, укрепляющие стенки сосудов. Регулярно употребляя гранатовый сок, вы предотвратите появление «звездочек» из сосудов, а так же обеспечите бесперебойное поставку питательных веществ клеткам кожи.
3. Говоря о том, какие продукты полезны для кожи, нельзя не упомянуть лесной орех – лидер по содержанию селена. Именно этот микроэлемент улучшает эластичность кожи, а так же предотвращает появление акне и развитие других инфекционных процессов.

4. Ягоды заслуживают особого внимания в уходе за кожей. Черная смородина, ежевика, клубника, малина, клюква помогают удерживать нормальный уровень коллагена в коже, а так же имеют сильные антиоксидантные свойства. Если вы хотите иметь гладкую кожу, обязательно ешьте различные сезонные ягоды.
5. Лосось – лидер по содержанию омега-3 жирных кислот, которые так необходимы нашей коже.
6. Миндаль богат природным антиоксидантом витамином Е, который заботится о сохранении молодости кожи и предотвращает преждевременное старение.
7. Авокадо – еще один продукт из рейтинга полезные продукты для кожи, поможет смягчить и увлажнить кожу. А все из-за того, что авокадо чрезвычайно богат эфирными маслами и витамином В.
8. Морковь – мощный источник бета-каротина, который в результате превращается в витамин А. Кроме этого, морковь богата витамином С, который борется со свободными радикалами, не давая им разрушить молодость кожи.

Не знаете, какие продукты полезны для кожи? В таком случае берите в работу наш список самых важных и полезных продуктов, которые помогут вам оставаться здоровой и молодой долгие годы.