

## ТОП 5 продуктов для красоты и молодости кожи

*АЛЕКСЕЕВА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА*



- Дипломированный нутрициолог (Медицинский Университет им. Сеченова)
- Разработчик оздоровительных программ питания для людей старшего возраста
- Дипломированный специалист по функциональной Anti-Age медицине
- Специалист по клинической биохимии (обучалась по западным программам)
- Член ассоциации нутрициологов по здоровью
- Постоянный приглашенный эксперт на ТВ (ТНТ и региональные телепередачи)



### *Индейка*

Мясо индейки будет полезным для кожи не только потому, что является полноценным и легкоусвояемым белком, но и потому, что содержит такой важный микроэлемент как сера.



Сера является восьмым по распространенности минералом в нашем организме и содержится в основном в коже, а именно в кератине и меланине. Она является компонентом двух важнейших аминокислот: метионина и цистеина. Они, в свою очередь, входят в состав кератина — важнейшего вещества для сохранения молодости и хорошего состояния кожи. Именно за счет кератина можно предотвратить появление морщин, обеспечить упругость кожных покровов.



Также сера обладает противовоспалительным действием, в том числе и на кожу. Эффект основан на подавлении медиаторов воспаления и снижении перекисного окисления липидов, потому что продукты богатые серой будут благотворно влиять на кожу при различных ее поражениях и даже псориазе.



Улучшения цвета лица, повышения упругости, плотности кожи сера помогает добиться и за счет участия в процессе детоксикации. Она является частью важнейшего антиоксиданта — глутатиона. Без серы он не эффективен. А если наша кровь кишит токсинами, отравляя весь организм, то говорить о красоте и молодости не приходится.



Для поддержки здоровья и красоты кожи достаточно употреблять индейку 1-2 раза в неделю. Если же у вас сухая, грубая кожа, есть воспалительные экземы, шелушения и дряблость,

снижена эластичность и упругость кожи, то блюда из индейки можно вводить в рацион до 5-7 раз в неделю. К примеру, домашний паштет из индейки на завтрак, будет прекрасным подспорьем для здоровья и молодости кожи.



## *Сыродавленные и нерафинированные масла*

Без полезных жиров в рационе добиться подтянутой, увлажненной кожи просто невозможно. Жиры помогают усваивать жирорастворимые витамины А, Е, Д и К. Они нужны, в том числе, для удержания воды и усвоения коллагена, а значит для увлажненной и упругой кожи. Достаточное количество полезных жиров устраняет воспаления и сухость кожи.

Оболочка клетки состоит из жиров. Если жирные кислоты не поступают в организм с пищей, то построить новую клетку будет невозможно. А значит мы будем стареть, как внутренне, так и внешне. Отсюда при недостатке жиров тусклая, сухая кожа, раздражения, прыщи и морщины. Жиры - это наша красота!



Добавляя по столовой ложке нерафинированного масла в каждый прием пищи можно закрыть потребность организма в полезных жирах. Главное не употреблять такие масла для жарки!



## *Печень трески*

Настоящий суперфуд! Она богата витамином Д, содержит незаменимые аминокислоты Омега-3. Но в контексте здоровья и красоты кожи печень трески интересна высоким содержанием витамина А.



Одной из важнейших функций этого витамина является регенерация кожи. Отвечая за рост новых клеток и слущивание эпителия витамин А делает нашу кожу свежей и сияющей, сохраняет упругость и гладкость. Также витамин А, в составе печени трески, предотвращает преждевременное старение кожи, в том числе за счет участия в процессе синтеза коллагена.

Витамин А — жирорастворимый, это значит, что он усваивается только при наличии жиров, потому печень трески сильно выигрывает у БАДов. Продукт богат полезными жирами, которые обеспечивают биодоступность витамина А. К тому же, животные продукты содержат уже активную форму витамина А — ретинол.



Чтобы «запаситься» витамином «молодой кожи» нужно употреблять печень трески всего лишь один раз в месяц.




## *Шиповник*

Мы с детства помним целебные ягоды от простуды. Целительными их делает витамин С. Однако этот мощнейший антиоксидант играет ключевую роль и в защите кожи от вредных факторов.

В ягодах шиповника содержится колоссальное количество витамина С, намного больше чем, например, в цитрусовых. Он участвует в «созревании» коллагена и синтезе гиалуроновой кислоты. Достаточность этих веществ обеспечивает нам подтянутый тургор, упругость тканей и сияние кожи.


Еще витамин С улучшает утилизацию глюкозы, а значит устраняет главного врага омоложения — излишки сахара в крови, которые ведут к гликации и преждевременному старению кожи.

Также витамин С совместно с биофлавоноидами укрепляет стенки капилляров, уменьшая сосудистую сетку на коже.

 Отвар шиповника обеспечит вас необходимым количеством витамина С. Главное помнить, витамин С боится высоких температур и окисления. Заваривать стоит в термосе со стеклянной колбой. Воду кипятить подольше, чтобы максимально удалить кислород. Затем остудить до 80 градусов и залить растолченные ягоды шиповника до самого горлышка, минимизируя контакт с воздухом. Выпивать вскоре после открытия.

## *Масло облепиховое и масло ростков пшеницы*

Содержат витамин Е. Это еще один витамин для красивой подтянутой кожи. Витамин Е стимулирует синтез белков, среди которых коллаген — главный страж упругого каркаса лица. Конечно витамин Е является мощным антиоксидантом. Попадая в организм он нейтрализует свободные радикалы кислорода и жирных кислот, которые повреждают ткани и приближают увядание.

 Витамин Е «следит» за своевременным обновлением кожи, улучшая тем самым ее состояние в целом. Также он предотвращает появление пигментации на руках, добиваясь этого за счет угнетения образования липофусцина. Повышает потребность в витамине Е долгое пребывание на солнце, проживание в экологически неблагоприятных районах. Суточную потребность можно покрыть одной столовой ложкой облепихового или масла зародышей пшеницы. Не употреблять натошак!