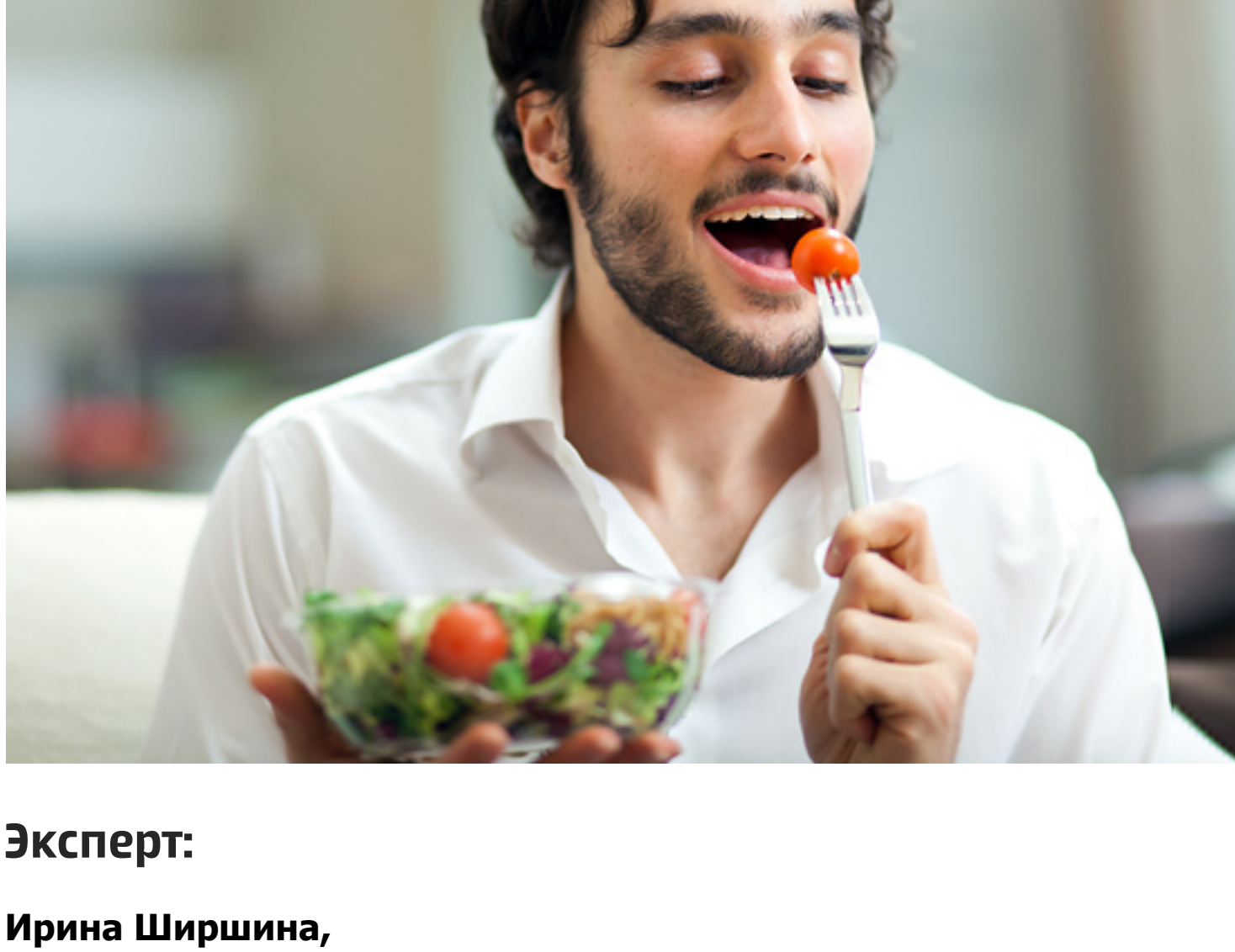


Как улучшить состояние кожи лица при помощи правильного питания

Если глаза — зеркало души, то кожа — зеркало, отражающее сбой в организме. Будь то гормональные нарушения, отрицательное влияние неблагоприятной экологии, стресса или вредных привычек. Но есть способ улучшить состояние кожи — при помощи грамотно подобранного рациона.

ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



Эксперт: Ирина Ширина, врач-эндокринолог, диетолог многопрофильной клиники «МедикСити»

Проблемы с кожей, увы, свойственны не только тинейджерам. Угревая сыпь, черные точки, жирный блеск, покраснения и шелушения могут стать серьезной проблемой и для зрелого мужчины. А ведь лицо — «визитная карточка» человека, от состояния кожи лица во многом зависит твоя самооценка, твоё настроение. Заметил проблемы с кожей на своем отражении в зеркале? Не расстраивайся:

КОЖА — ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН ТВОЕГО ТЕЛА, СПОСОБНЫЙ К РЕГЕНЕРАЦИИ. А ЗНАЧИТ, БОЛЬШИНСТВО НЕДОСТАТКОВ МОЖНО УСТРАНИТЬ.

Питание играет ключевую роль в вопросе здоровья кожи. Через нее организм выводит ненужные и вредные вещества, поэтому от качества и состава еды напрямую зависит то, как будет выглядеть твоё лицо. На нем отразится и чрезмерное употребление кофе или энергетиков, которыми ты пытаешься взбодриться утром и в течение дня. И то, что ты «кидал в топку» на психделках с друзьями во время матча любимой команды. Чтобы избавиться от «нелюбимой прыщи», важно изменить подход к питанию, избавиться от вредных привычек в еде. Вот несколько правил, которыми стоит придерживаться:

1. Выбирай «правильное» сладкое

Если у тебя проблемы с кожей, то первым делом ограничь употребление в пищу сладкого: шоколада, печенья, тортов и прочих кондитерских шедевров. Чем же они провинились перед лицом человека? Сладости содержат, помимо усилителей вкуса и консервантов, так называемые быстрые, или легкоусвояемые, углеводы, а значит, после трапезы резко повышается уровень сахара в твоей крови, вызывая скачок уровня гормона инсулина. Такой скачок способствует активации воспалительных процессов на клеточном уровне, а также делает организм более восприимчивым к различным инфекциям. Из этого следует, что все традиционные сладости являются «провоспалительной пищей» и потенциально могут приводить к появлению прыщей, угрей и т.д.

Пусть место привычных сладостей в твоём рационе теперь займут фрукты и ягоды. Но и здесь требуется умеренность, так как фрукты и ягоды также содержат быстрые углеводы (но зато химии в них нет).

2. Откажись от жирных продуктов

Избыток жира, полученный организмом из съеденной тобой пищи, не только откладывается в виде лишних килограммов, но и способствует повышению жирности кожи из-за увеличения выработки кожного сала. В результате поры, через которые кожа осуществляет газообмен («дышит»), а также выводит токсичные и вредные вещества, закупориваются, в них размножаются бактерии. Это и приводит к образованию прыщей.

Следи за тем, чтобы мясо, которое ты собираешься съесть, было нежирным. Добавь в свой рацион морепродукты. Откажись от употребления копченых колбас, жирных молочных продуктов, в том числе и сыров.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВОДУ ИСКЛЮЧЕНИЯ ЖИРНОГО ВО МНОГОМ РАССЧИТАНЫ НА МАКСИМАЛЬНОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ — ОРГАНА, ЯВЛЯЮЩЕГОСЯ ГЛАВНОЙ ДЕТОКСИКАЦИОННОЙ БАЗОЙ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА, ГДЕ ПРОИСХОДИТ МНОЖЕСТВО БИОХИМИЧЕСКИХ И ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ СВЯЗАННЫХ С ГОРМОНАМИ.



3. Исключи из рациона заведомо вредное

Не злоупотребляй фастфудом, чипсами, снеками, сухариками и крекерами. В составе этих продуктов много соли, специй, вкусовых добавок и масел. Эти ингредиенты затрудняют и нарушают работу кишечника и сальных желез. Также будь осторожен с употреблением специй и приправ (хрена, соусов, майонеза, перца, горчицы). Отрицательно на состоянии кожи лица может сказаться частое и обильное употребление с пищей продуктов, богатых эфирными маслами, — чеснока, лука, редиса.

Откажись от острой пищи — она влияет не только на кишечник и печень, но затрагивает и периферическую нервную систему, которая, помимо всего прочего, отвечает еще и за регуляцию пото- и салоотделения, а также за тонус кровеносных сосудов.

Присмотри к зеленым овощам и зелени — они богаты цинком, который регулирует работу сальных желез, обеспечивают нормальное функционирование кишечника за счет высокого содержания клетчатки.

В ТВОЕМ РАЦИОНЕ ДОЛЖНО ПРИСУТСТВОВАТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ (В ОСОБЕННОСТИ ВИТАМИН А, ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, ВИТАМИНОВ С, Е), МИНЕРАЛОВ (ЦИНКА, ЖЕЛЕЗА), А ТАКЖЕ ПОЛИНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ (ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6). ВОЗМОЖНО КУРСОВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛИВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ.

4. Избирательно относись к напиткам

Твой лучший помощник на пути к здоровой и красивой коже — чистая питьевая негазированная вода. Выпивай в день не менее 1,5-2 литров жидкости (можешь добавить и другие напитки, но большую часть этой дозы должна составлять именно вода). Если для тебя это непривычно много, то просто поставь бутылку воды рядом с собой и пей небольшими порциями в течение дня — сколько влезет.

С осторожностью относись к различным газированным и негазированным напиткам. Многие из них отличаются высоким содержанием сахаров, помимо этого в их составе можно увидеть целый список химических веществ (красители, консерванты, улучшители вкуса, стабилизаторы). Таким образом, эти «жаждоутолятели» наносят тебе двойной удар — отрицательно влияют на состояние слизистой желудочно-кишечного тракта, а также приводят к развитию кожных высыпаний, аллергических реакций и угрей, которые есть не что иное, как попытка организма избавиться от ненужного «химического груза».

В ОТНОШЕНИИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ ВЕРНО ПРАВИЛО УМЕРЕННОСТИ С ОГЛЯДКОЙ НА КАЧЕСТВО. БОКАЛ ХОРОШЕГО ВИНА ОКАЖЕТ СКОРЕЕ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НА ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ, А СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЕМ ВЕЩЕСТВА ЯВЛЯЮТСЯ ПРИРОДНЫМИ АНТИОКСИДАНТАМИ, ЗАМЕДЛЯЮЩИМИ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ КЛЕТОК. В СЛУЧАЕ ЖЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СТРАДАЮТ СОСУДЫ И, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ. ОЧЕРА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЕМ: РАШИРЕННЫЕ СОСУДЫ И КАПИЛЛЯРЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ.

Среди молочных продуктов предпочтение лучше отдавать диетическим его представителям: кефиру, живым йогуртам. Они улучшают обменные процессы и нормализуют флору кишечника.

5. Следи за режимом питания

Современный стремительный ритм жизни диктует свои правила. Многие уже и не замечают отсутствие завтрака, замену полноценного обеда постоянными перекусами в течение рабочего дня, частенько передают за ужином, иногда — непосредственно перед сном. Проблемная кожа не терпит такого пренебрежительного отношения.

Твоему организму требуется регулярное питание с наличием трех основных приемов пищи, последний из которых не позднее, чем за 3-4 часа до сна. При необходимости — легкие перекусы.

Помни, это призыв не к полному отказу, но к полному контролю за качеством и количеством того, что мы едим. Конечно, следует отказаться от курения, нормализовать режим питания и сна. Это будет исключительно на пользу всему организму и послужит долгосрочным вкладом в твоё здоровье.

Но не жди быстрых результатов, даже если ты начал питаться правильно и привел в норму распорядок дня. Вредные вещества накопились в твоём организме не один день, требуется время на очищение организма. Более того, в первое время после введенных изменений в питании может показаться, что наблюдается некоторое обострение воспалительных процессов на коже. Это последствие усиленного выведения накопившихся токсинов и шлаков из организма. Время полного обновления эпидермиса в возрасте до 25 лет составляет в среднем 21-28 дней, постепенно увеличивается до 35-45 дней к 40-ка годам, а после 50-ти лет может достигать 56-72 дней.

Легкий способ сделать воду полезной!

Купить квартиру в районе Фили

Гражданство Кипра за инвестиции

ПРОМОТИОН Почему не нужно брать подарки в детские дома...

Тест-драйв Volkswagen Polo

База email без дублей

Купите апартаменты в СИТИМИКС

Тилорам Лечение простуды и гриппа. Читайте также: Возраст — понятие относительное, 15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой, Почему мы вдохновляемся стилем Виза Вайсингер начал..., Как выглядеть молодой и свежим всегда: гайд по красоте..., Фигура не зависит от веса: не веришь — взгляни на эти фото, Кардио без тренажеров: полотенце...

PROMOTION ПОДАРУКИ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ, КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ, 6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРОКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ, 3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ