



Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные функции кожи для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для кожи продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности кожи, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Ключевые слова: кожа, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Кожа — самый большой орган тела. Она защищает нас от внешней среды и отражает состояние здоровья. Ее вид только отчасти связан с генами и используемой косметикой, ведь красота начинается изнутри. Мы собрали главные суперфуды, которые не имеют побочных эффектов и возвращают чистый сияющий цвет лица, блестящие волосы и крепкие ногти.

Что нужно есть, чтобы кожа была чистой?

Если вы постоянно питаетесь обработанными продуктами или блюдами без клетчатки с высоким содержанием сахара и жира, это приведет к прыщам, повышенной выработке себума, темным кругам под глазами.

Основные причины появления акне, шелушений, ранних морщин:

- курение и чрезмерное употребление алкоголя;
- неправильное питание — нехватка антиоксидантов и жирных кислот;
- отсутствие защиты SPF от лучей UVA и UVB;
- недостаток сна и стресс.

Профилактика — эффективный способ борьбы со старением. Поможет в этом сбалансированная диета, богатая витаминами А, В2, В3, В6, С, D, Е, цинком и селеном. Разнообразное питание обеспечивает все эти питательные вещества без необходимости принимать добавки. ^[1]

Топ-12 продуктов для красоты и здоровья кожи

1. Авокадо

В мякоти плода сочетаются витамины Е и С — наиболее эффективная комбинация для выработки коллагена, защиты от окислительного повреждения, вызванного окружающей средой. Жиры в авокадо повышают эластичность и упругость кожи, что подтверждает исследование при участии более 700 женщин. ^[2, 3]

2. Темный шоколад

Ежедневное употребление какао-порошка с высоким содержанием антиоксидантов делает кожу более увлажненной и менее чувствительной к солнцу, что доказывают 3-месячные исследования. Ученые также отмечают улучшение кровообращения — доставки кислорода и питательных веществ клеткам. Этот же эффект получали люди, употреблявшие 20 г темного шоколада с 70% какао. ^[4, 5]

3. Жирная рыба

Самые полезные источники омега-3 — скумбрия, лосось, сельдь, сардины. Полиненасыщенные жирные кислоты ПНЖ поддерживают плотность и эластичность кожных покровов, уменьшают их чувствительность к УФ-лучам. Они борются с воспалительными и аутоиммунными заболеваниями, которые вызывают воспаления, покраснения, прыщи, дерматит. Также рыба содержит известный антиоксидант витамин Е для борьбы со свободными радикалами, и цинк для производства новых клеток, заживления ран. ^[6, 7]

4. Помидоры

Доступный источник витамина С содержит все основные каротиноиды, включая ликопин, лютеин. Они обеспечивают защиту от солнца, предупреждают появление морщин. Лучше всего компоненты усваиваются с жирами, поэтому диетологи советуют есть помидоры с сыром, оливковым маслом. ^[8, 9]

5. Сладкий картофель

В 100 г запеченного батата в 6 раз больше бета-каротина (провитамина А), чем необходимо организму в сутки. Антиоксидант сохраняет здоровье кожных покровов — проникает в клетки и защищает их от гибели, потери влаги. ^[10]

6. Красный и желтый сладкий перец

Одна чашка измельченного красного болгарского перца содержит 156% дневной нормы витамина А, 211% — витамина С. Они необходимы для поддержания упругости, укрепления сосудов, борьбы с признаками старения — утолщения, неровности кожи. ^[11]

7. Красный виноград

Производители вина часто говорят о пользе напитка из-за входящего в состав ресвератрола. Но, чтобы получить все преимущества полифенольного соединения, не обязательно пить алкоголь — компонент содержится в красном винограде (особенно в кожуре). Исследования в пробирках показывают, что он замедляет выработку свободных радикалов и процессы старения. ^[12]

8. Брокколи

В капусте брокколи есть цинк, витамины А и С, каротиноид лютеин. Компоненты поддерживают уровень коллагена, защищают от окислительного повреждения и, как следствие, от морщин. В соцветиях есть особенное вещество сульфорафан. Соединение обладает противораковой активностью, нейтрализует опасные свободные радикалы и активирует защитные системы организма — на 29% снижает повреждения от УФ-излучения. ^[13, 14]

9. Грецкие орехи

Незаменимые жиры, цинк, витамин Е, селен и белок — эти и другие питательные вещества в ядрах способствуют формированию надежного защитного барьера и заживлению раны, борются с бактериями, воспалениями. В грецких орехах самая высокая концентрация омега-3 и омега-6, а еще хорошее соотношение этих соединений. ^[15]

10. Соя

Соевые изофлавоны уменьшают мелкие морщинки и восстанавливают упругость кожи, что подтверждает 12-недельное исследование при участии женщин среднего возраста. В постменопаузе соя повышает увлажненность кожи и увеличивает количество коллагена — сохраняет ее гладкой, упругой. ^[16, 17]

11. Семечки подсолнечника

Целят зерна за высокую концентрацию витамина Е и селена — в 28 г содержится 49% и 41% от дневной нормы соответственно. Их минеральный и витаминный состав нормализует работу внутренних органов, стимулирует синтез коллагена.

12. Зеленый чай

Напиток богат катехинами и антиоксидантами, которые замедляют старение и защищают от солнечных лучей. В одном исследовании его ежедневное употребление уменьшило покраснения от солнца на 25%. Чтобы повысить эффективность катехинов, нужно пить чай с молоком. ^[18, 19]

Меню для красоты — другие способы улучшить состояние кожи

Начните сегодня проявлять инициативу в борьбе с морщинами и акне, придерживаясь сбалансированной диеты, избегая алкоголя и оставаясь активными. Немаловажно поддерживать водный баланс — выпивать 6–8 стаканов воды в день — и добавлять в рацион пре- , пробиотики.

Некоторым людям побороть высыпания помогает отказ от молочной продукции, так как в коровьем молоке содержится бета-казеин А1. Белок не подходит многим людям с воспалительными процессами и другими патологиями, а не только тем, у кого есть непереносимость лактозы. Кокосовое и миндальное молоко остаются лучшей альтернативой.

Молоко из зерновых (овсяное, рисовое и т.д.) не несет пользу — это вода с мукой, быстрый углевод.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Когда дело доходит до диеты с очередного понедельника и драконовских ограничений, это грозит срывами. Все в умеренных количествах — лучшая мантра, которую следует написать на холодильнике. Диетологи и нутрициологи советуют потреблять 80% полезной еды и иногда радовать себя бесполезными вкусностями. Но если вы заметите, что читмилы (с англ. cheat meal – «жульничать с едой») участились, возвращайтесь к составлению меню на день или неделю. Свежие овощи, фрукты и правильно приготовленные блюда позволят вашей коже снова засиять!

Литература

1. Active ingredients against human epidermal aging, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24675046/>
2. Association of dietary fat, vegetables and antioxidant micronutrients with skin ageing in Japanese women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20085665/>
3. Polyhydroxylated fatty alcohols derived from avocado suppress inflammatory response and provide non-sunscreen protection against UV-induced damage in skin cells, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20978772/>
4. Consumption of flavanol-rich cocoa acutely increases microcirculation in human skin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17164979/>
5. Chocolate flavanols and skin photoprotection: a parallel, double-blind, randomized clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24970388/>
6. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12480795/>
7. Zinc and skin health: overview of physiology and pharmacology, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16029676/>
8. Carotenoid bioavailability is higher from salads ingested with full-fat than with fat-reduced salad dressings as measured with electrochemical detection, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15277161/>
9. Lycopene-rich products and dietary photoprotection, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16465309/>
10. β -Carotene and other carotenoids in protection from sunlight, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053552/>
11. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17921406/>
12. Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16732220/>
13. Sulforaphane and phenylethyl isothiocyanate protect human skin against UVR-induced oxidative stress and apoptosis: role of Nrf2-dependent gene expression and antioxidant enzymes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24121007/>
14. What do we know about sulforaphane protection against photoaging?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26799467/>
15. Essential fatty acids as functional components of foods- a review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4190204/>
16. Effects of Isoflavones on the Skin of Postmenopausal Women: A Pilot Study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705153/>

17. Oral intake of soy isoflavone aglycone improves the aged skin of adult women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17484381/>
18. Green tea polyphenols provide photoprotection, increase microcirculation, and modulate skin properties of women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21525260/>
19. Skin photoprotection by green tea: antioxidant and immunomodulatory effects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12871030/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the skin - 12 products for its beauty and health

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 13.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции кожи для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для кожи продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности кожи, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the skin for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The list of products useful for the skin is indicated. Potentially unfavorable products for skin activity are analyzed separately, general recommendations for maintaining skin health are indicated.