



Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції шкіри для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для шкіри продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності шкіри, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

Ключові слова: шкіра, здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Шкіра – найбільший орган тіла. Вона захищає нас від зовнішнього середовища та відображає стан здоров'я. Її вигляд лише частково пов'язаний із генами та використовуваною косметикою, адже краса починається зсередини. Ми зібрали головні суперфуди, які не мають побічних ефектів і повертають чистий сяючий колір обличчя, блискуче волосся та міцні нігті.

Що потрібно їсти, щоб шкіра була чистою?

Якщо ви постійно харчуєтеся обробленими продуктами або стравами без клітковини з високим вмістом цукру та жиру, це призведе до прищів, підвищеного вироблення себуму, темних кіл під очима.

Основні причини появи акне, лущення, ранніх зморшок:

- куріння та надмірне вживання алкоголю;
- неправильне харчування - брак антиоксидантів та жирних кислот;
- відсутність захисту SPF від променів UVA та UVB;
- нестача сну та стрес.

Профілактика – ефективний спосіб боротьби зі старінням. Допоможе в цьому збалансована дієта, багата на вітаміни А, В2, В3, В6, С, D, Е, цинком і селеном. Різноманітне харчування забезпечує всі ці поживні речовини без потреби приймати добавки. ^[1]

Топ-12 продуктів для краси та здоров'я шкіри

1. Авокадо

У м'якоті плоду поєднуються вітаміни Е і С — найефективніша комбінація для вироблення колагену, захисту від окисного ушкодження, спричиненого довкіллям. Жири в авокадо підвищують еластичність та пружність шкіри, що підтверджує дослідження за участю понад 700 жінок. ^[2, 3]

2. Темний шоколад

Щоденне вживання какао-порошку з високим вмістом антиоксидантів робить шкіру більш зволоженою та менш чутливою до сонця, що доводять 3-місячні дослідження. Вчені також відзначають покращення кровообігу - доставки кисню та поживних речовин клітин. Цей ефект отримували люди, які вживали 20 г темного шоколаду з 70% какао. ^[4, 5]

3. Жирна риба

Найкорисніші джерела омега-3 – скумбрія, лосось, оселедець, сардини. Поліненасичені жирні кислоти ПНЖ підтримують щільність та еластичність шкірних покривів, зменшують їхню чутливість до УФ-променів. Вони борються із запальними та аутоіммунними захворюваннями, які викликають запалення, почервоніння, прищі, дерматит. Також риба містить відомий антиоксидант вітамін Е для боротьби з вільними радикалами, та цинк для виробництва нових клітин, загоєння ран. ^[6, 7]

4. Помідори

Доступне джерело вітаміну С містить усі основні каротиноїди, включаючи лікопін, лютеїн. Вони забезпечують захист від сонця, запобігають появі зморшок. Найкраще компоненти засвоюються з жирами, тому дієтологи радять їсти помідори з сиром, оливковою олією. ^[8, 9]

5. Солодка картопля

У 100 г запеченого батату в 6 разів більше бета-каротину (провітамін А), ніж необхідно організму на добу. Антиоксидант зберігає здоров'я шкірних покривів – проникає у клітини та захищає їх від загибелі, втрати вологи. ^[10]

6. Червоний та жовтий солодкий перець

Одна чашка подрібненого червоного болгарського перцю містить 156% денної норми вітаміну А, 211% - вітаміну С. Вони необхідні підтримки пружності, зміцнення судин, боротьби з ознаками старіння - потовщення, нерівності шкіри. ^[11]

7. Червоний виноград

Виробники вина часто говорять про користь напою через ресвератрол, що входить до складу. Але щоб отримати всі переваги поліфенольного з'єднання, не обов'язково пити алкоголь —

компонент міститься в червоному винограді (особливо в шкірці). Дослідження у пробірках показують, що він уповільнює вироблення вільних радикалів та процеси старіння.^[12]

8. Брокколи

У капусті брокколі є цинк, вітаміни А і С, каротиноїд лютеїн. Компоненти підтримують рівень колагену, захищають від окисного ушкодження та, як наслідок, від зморшок. У суцвіттях є особлива речовина сульфорафан. З'єднання має протиракову активність, нейтралізує небезпечні вільні радикали та активує захисні системи організму — на 29% знижує пошкодження від УФ-випромінювання.^[13, 14]

9. Волоські горіхи

Незамінні жири, цинк, вітамін Е, селен і білок - ці та інші поживні речовини в ядрах сприяють формуванню надійного захисного бар'єру та загоєнню рани, борються з бактеріями, запаленнями. У волоських горіхах найвища концентрація омега-3 і омега-6, а також хороше співвідношення цих сполук.^[15]

10. Соя

Соєві ізофлавіони зменшують дрібні зморшки та відновлюють пружність шкіри, що підтверджує 12-тижневе дослідження за участю жінок середнього віку. У постменопаузі соя підвищує зволоженість шкіри та збільшує кількість колагену — зберігає її гладкою, пружною.^[16, 17]

11. Насіння соняшника

Цінують зерна за високу концентрацію вітаміну Е та селену — у 28 г міститься 49% та 41% від денної норми відповідно. Їхній мінеральний та вітамінний склад нормалізує роботу внутрішніх органів, стимулює синтез колагену.

12. Зелений чай

Напій багатий катехінами та антиоксидантами, які уповільнюють старіння та захищають від сонячних променів. В одному дослідженні його щоденне вживання зменшило почервоніння від сонця на 25%. Щоб підвищити ефективність катехінів, потрібно пити чай із молоком.^[18, 19]

Меню для краси – інші способи покращити стан шкіри

Почніть сьогодні проявляти ініціативу у боротьбі зі зморшками та акне, дотримуючись збалансованої дієти, уникаючи алкоголю та залишаючись активними. Важливо підтримувати водний баланс — випивати 6–8 склянок води на день — і додавати до раціону пробіотики.

Деяким людям подолати висипання допомагає відмова від молочної продукції, оскільки в коров'ячому молоці міститься бета-казеїн А1. Білок не підходить багатьом людям із запальними процесами та іншими патологіями, а не лише тим, хто має непереносимість лактози. Кокосове та мигдальне молоко залишаються найкращою альтернативою. Молоко із зернових (вівсяне, рисове тощо) не користується — це вода з борошном, швидкий вуглевод.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Коли справа доходить до дієти з чергового понеділка та драконівських обмежень, це загрожує зривами. Все в помірних кількостях – найкраща мантра, яку слід написати на холодильнику. Дієтологи та нутриціологи радять споживати 80% корисної їжі та іноді радувати себе марними смаколикami. Але якщо ви помітите, що читмили (з англ. cheat meal - «шахраювати з їжею») почастишали, повертайтеся до складання меню на день або тиждень. Свіжі овочі, фрукти та правильно приготовані страви дозволять вашій шкірі знову засяяти!

Література

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 accutely increases microcirculation in human skin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17164979/>
5. Chocolate flavanols and skin photoprotection: a parallel, double-blind, randomized клінічним тріалом, <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. Каротеноїд bioavailability є високим з цуценят ingested з повним-типом, ніж з подрібненим салатом dressings як мішень з 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 і інші каротеноїди в захисті від сонця, <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: 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 Nrf2-dependent gene expression and antioxidant enzymes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2412>
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 Skin of Postmenopausal Women: A Pilot Study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705153/>
17. Oral intake of soy isoflavone aglycone не підтримує aged skin of adult women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17484381/>
18. Green tea polyphenols забезпечує photoprotection, збільшення microcirculation, і 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 13.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції шкіри для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для шкіри продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності шкіри, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

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.