



Питание для здоровья кожи – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Кожа – самый большой орган человеческого организма. Ее площадь (у взрослого человека) составляет примерно 2 м². Кожа выполняет следующие функции: защитную, дыхательную, теплообменную, очищающую и регенеративную. Состоит она из эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки. Производными кожи являются **волосы**, ногти и потовые железы.

Ключевые слова: кожа, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

- В кровеносных сосудах кожи циркулирует около 1,5 л. крови.
- Общий вес кожи составляет, примерно, 15% от массы всего тела.
- На 1 см² кожи находится около 150 нервных окончаний и 100 потовых желез.
- Самая толстая кожа находится на пятках. Ее толщина составляет 5 мм.
- Самая тонкая - покрывает барабанные перепонки и веки.

Полезные продукты для кожи

Для того чтобы оценить важность здоровья кожи, можно представить себе двух людей. Одного - с воспаленной кожей, покрытой какими-то бугорками, а другого - с гладкой идеально чистой кожей, излучающей здоровье. С кем приятнее было бы общаться? Наверняка, со вторым (конечно, при условии, что в остальном они похожи, как две капли воды).

А поскольку кожа является главным эталоном нашего здоровья и красоты, то обеспечить ее необходимым питанием - наша первоочередная задача.

Список необходимых продуктов представлен ниже:

1. **Молочнокислые продукты.** В их состав входят: **молоко**, творог [1], сметана, ряженка [2], **кефир**. Все эти продукты богаты витаминами и микроэлементами, нормализующими работу кишечника, а, следовательно, улучшающими состояние кожи. Это происходит потому, что организм, освобожденный от токсинов, «чувствует себя» намного лучше.
2. **Рыба и морепродукты.** Содержат необходимые жиры, витамины, минералы и микроэлементы, отвечающие за эластичность кожи, ее кровоснабжение, упругость.
3. **Яйца.** Богаты кальцием [3], лецитином и витаминами, предотвращающими быстрое старение кожи.
4. **Куриное мясо.** Является идеальным источником белка [4]. Улучшает общее состояние кожи и участвует в регенеративных процессах.
5. **Говядина.** Богата цинком и витамином **В2** [5]. Является надежным помощником в предотвращении появления морщин, трещин, язв.
6. **Печень.** Содержащиеся в ней витамины и микроэлементы помогают организму бороться с угревыми высыпаниями.
7. **Семечки и орехи.** Благодаря наличию в них важных жиров [6], незаменимы для обеспечения кожи эластичностью.
8. **Земляника** и зеленый чай. Содержащиеся в данных продуктах витамины и микроэлементы, защищают организм от действия, так называемых, свободных радикалов. Таким образом, происходит защита кожи от шелушения и преждевременного старения.
9. **Брокколи.** [7,8] Препятствует раннему старению кожи. Повышает ее упругость, благодаря присутствию в ней таких элементов как железо [9], цинк [10] и витамины **А**[11], **С** [12] и **В** [13].

Общие рекомендации

Для того чтобы кожа дольше оставалась молодой и здоровой, необходим комплексный подход для обеспечения ее защиты. Это значит, что стоит избегать долгого нахождения на солнце, ограничить пребывание на морозе, особенно во время ветра. А главное, это нормализовать питание.

Было замечено, что женщины, выполняющие данные требования, выглядели лет на 15 моложе своих сверстниц, которыми данные требования не выполнялись.

Диетологи советуют питаться правильно. То есть, избегать длительных голоданий и низкокалорийных однообразных диет. Ежедневно на столе должны присутствовать первые блюда, для нормализации работы пищеварительной системы.

Еще для кожи полезны полиненасыщенные жирные кислоты [14] и витамины А, Е [15], которые содержатся в моркови [16], орехах [17], **облепихе** [18], жирной рыбе и семенах.

Народные средства нормализации функций кожи

Главной проблемой для кожи является ее сухость. При этом мы не обсуждаем тип кожи. Сухость – это снижение межклеточной влаги. В результате этого, кожа теряет упругость, становится дряблой и тусклой.

Для того, чтобы справиться с этой проблемой, можно воспользоваться «ржаными умываниями». Размятый «черный» хлеб заливается кипятком, а после того, как хлебная масса остынет, ее можно использовать для умывания.

Хорошо, в качестве средства для умывания, использовать талую, минеральную воду, а также отвары таких трав как **ромашка** [19], календула [20], липа, шалфей и **петрушка** [21].

Вредные продукты для кожи

В первую очередь, это продукты, вызывающие интоксикацию организма.

Копчености – благодаря тому, что используемый в настоящее время «жидкий дым» заменил «благородные» сорта настоящих деревьев, а его состав оставляет желать лучшего.

Продукты с консервантами – вызывают нарушение питания клеток кожи.

Во вторую очередь, это продукты, вызывающие деструкцию клеток кожи.

К данной категории можно отнести **алкогольные напитки** [22].

И, наконец, к третьей группе относятся продукты, обладающие способностью негативно воздействовать на нервную систему.

Поваренная соль, которая помимо того, что задерживает жидкость в организме, обладает раздражающим на нервную систему действием.

Острый перец – вызывает излишнее перевозбуждение и прилив крови к органам.

Кофе - вызывает перегрузки в кровеносных сосудах кожи, за счет перевозбуждения нервной системы.

Литература

1. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
2. Елисеева, Т. (2022). Ряженка–5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
3. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
8. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
15. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
16. Елисеева, Т., & Гарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
17. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Получено 06.07.2020

Nutrition for healthy skin - healthy and dangerous foods, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Abstract: The skin is the largest organ of the human body. Its area (in an adult) is approximately 2 m². The skin performs the following functions: protective, respiratory, heat exchange, cleansing and regenerative. It consists of epidermis, dermis and subcutaneous fatty tissue. Derivatives of the skin are hair, nails and sweat glands.