



Харчування для здоров'я шкіри – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Шкіра – найбільший орган людського організму. Її площа (у дорослої людини) становить приблизно 2 м². Шкіра виконує такі функції: захисну, дихальну, теплообмінну, очищувальну та регенеративну. Складається вона з епідермісу, дерми та підшкірно-жирової клітковини. Похідними шкіри є **волосся**, нігті та потові залози.

Ключові слова: шкіра, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Це цікаво:

- У кровоносних судинах шкіри циркулює близько 1,5 л. крові.
- Загальна вага шкіри становить приблизно 15% від маси всього тіла.
- На 1 см² шкіри знаходиться близько 150 нервових закінчень та 100 потових залоз.
- Найтовстіша шкіра знаходиться на п'ятах. Її товщина складає 5 мм.
- Найтонша - покриває барабанні перетинки та повіки.

Корисні продукти для шкіри

Для того щоб оцінити важливість здоров'я шкіри, можна уявити двох людей. Одного - із запаленою шкірою, покритою якимись горбками, а іншого - з гладкою ідеально чистою шкірою, що випромінює здоров'я. З ким приємніше було б спілкуватися? Напевно, з другим (звісно, за умови, що в іншому вони схожі, як дві краплі води).

А оскільки шкіра є головним еталоном нашого здоров'я та краси, то забезпечити її необхідним харчуванням – наше першочергове завдання.

Список необхідних продуктів представлений нижче:

1. **Молочнокислі продукти**. До їх складу входять: **молоко**, сир [1], сметана, ряжанка [2], **кефір**. Всі ці продукти багаті на вітаміни і мікроелементи, що нормалізують роботу

кишечника, а, отже, покращують стан шкіри. Це відбувається тому, що організм, звільнений від токсинів, відчуває себе набагато краще.

2. **Риба та морепродукти** . Містять необхідні жири, вітаміни, мінерали та мікроелементи, що відповідають за еластичність шкіри, її кровопостачання, пружність.
3. **Яйця** . Багаті на кальцій [3], лецитином та вітамінами, що запобігають швидкому старінню шкіри.
4. **Куряче м'ясо** . Є ідеальним джерелом білка [4]. Покращує загальний стан шкіри та бере участь у регенеративних процесах.
5. **Яловичина** . Багата цинком та вітаміном **B2** [5]. Є надійним помічником у запобіганні появі зморшок, тріщин, виразок.
6. **Печінка** . Вітаміни і мікроелементи, що містяться в ній, допомагають організму боротися з вугровими висипаннями.
7. **Насіння та горіхи** . Завдяки наявності в них важливих жирів [6] незамінні для забезпечення шкіри еластичністю.
8. **Суниця і зелений чай**. Вітаміни і мікроелементи, що містяться в цих продуктах, захищають організм від дії, так званих, вільних радикалів. Таким чином, відбувається захист шкіри від лущення та передчасного старіння.
9. **Брокколи** . [7,8] Перешкоджає ранньому старінню шкіри. Підвищує її пружність завдяки присутності в ній таких елементів як залізо [9], цинк [10] і вітаміни **A** [11], **C** [12] та **B** [13].

Загальні рекомендації

Для того, щоб шкіра довше залишалася молодою та здоровою, необхідний комплексний підхід для забезпечення її захисту. Це означає, що варто уникати тривалого перебування на сонці, обмежити перебування на морозі, особливо під час вітру. А головне – це нормалізувати харчування.

Було помічено, що жінки, які виконують ці вимоги, виглядали років на 15 молодших за своїх однолітків, якими ці вимоги не виконувались.

Дієтологи радять харчуватися правильно. Тобто, уникати тривалих голодувань та низькокалорійних одноманітних дієт. Щодня на столі повинні бути перші страви, для нормалізації роботи травної системи.

Ще для шкіри корисні поліненасичені жирні кислоти [14] та вітаміни **A**, **E** [15], які містяться в моркві [16], горіхах [17], **обліпихі** [18] , Жирній рибі та насінні.

Народні засоби нормалізації функцій шкіри

Головною проблемою для шкіри є її сухість. При цьому ми не обговорюємо тип шкіри. Сухість – це зниження міжклітинної вологості. В результаті цього, шкіра втрачає пружність, стає в'ялою та тьмяною.

Для того, щоб упоратися з цією проблемою, можна скористатися «житніми вмиваннями». Розім'ятий "чорний" хліб заливається окропом, а після того, як хлібна маса охолоне, її можна використовувати для вмивання.

Добре, як засіб для вмивання, використовувати талу, мінеральну воду, а також відвари таких трав як **ромашка** [19] , календула [20], липа, шавлія та **петрушка** [21] .

Шкідливі продукти для шкіри

Насамперед, це продукти, що викликають інтоксикацію організму.

Копченості – завдяки тому, що «рідкий дим», що використовується в даний час, замінив «шляхетні» сорти справжніх дерев, а його склад залишає бажати кращого.

Продукти з консервантами – викликають порушення харчування клітин шкіри.

По-друге, це продукти, що викликають деструкцію клітин шкіри.

До цієї категорії можна віднести **алкогольні напої** [22] .

І, нарешті, до третьої групи належать продукти, які мають здатність негативно впливати на нервову систему.

Поварена сіль , яка крім того, що затримує рідину в організмі, має подразнюючу нервову систему дією.

Гострий перець – викликає зайве перезбудження та приплив крові до органів.

Кава викликає перевантаження в кровоносних судинах шкіри, за рахунок перезбудження нервової системи.

Література

1. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
2. Єлісєєва, Т. (2022). Ряжанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
3. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
4. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
6. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.7
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
8. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

12. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
13. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
15. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi6.33
16. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
17. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
18. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
20. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
21. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
22. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Отримано 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.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.