Для сохранения молодости кожи полезно есть красные фрукты и овощи. В их состав входит ликопин, а также антиоксиданты, которые поддерживают выработку коллагена. Например, это малина, яблоко, вишня, клубника, свёкла, кизил, томаты.

Коллаген есть и в следующей пище.

Красное мясо. Особенно много коллагена в жёстких кусках этого мяса. Тем, у кого проблемы с кровяным давлением, весом, у кого есть сердечно-сосудистые заболевания, следует употреблять красное мясо два раза в неделю максимум.

Костный бульон. Он содержит аминокислоты, которые способствуют производству коллагена.

Морепродукты. Коллаген можно найти в рыбе, моллюсках (особенно устрицах).

Продукты, содержащие витамин С. Особенно полезны лимон, киви, петрушка, перец капия, мандарин, апельсин, грейпфрут.

Бобовые. Среди них — нут, чечевица, фасоль, горох.

Зелёные листовые овощи. Они поддерживают нужное количество коллагена в организме и содержат хлорофилл с антиоксидантным действием. Полезны для выработки коллагена также шпинат, белокочанная капуста и салат-латук.

Курица. В ней есть все аминокислоты, необходимые для выработки коллагена. Чтобы этого вещества было ещё больше, нужно варить курицу вместе с костями в кастрюле на медленном огне.

Яичный белок. Он содержит много аминокислот пролина и глицина. Они нужны для производства коллагена. А благодаря сере он не распадается.

Авокадо. Его употреблять можно и в виде масла. В авокадо есть антиоксиданты, которые поддерживают выработку коллагеновых волокон.

Чеснок. В его состав входит сера, которая предотвращает распад коллагена.

Молоко и молочные продукты. Благодаря употреблению молока значительно увеличивается выработка коллагена. Из молочных продуктов ускорить этот процесс могут творог и сыр фета.

Все права защищены

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены