

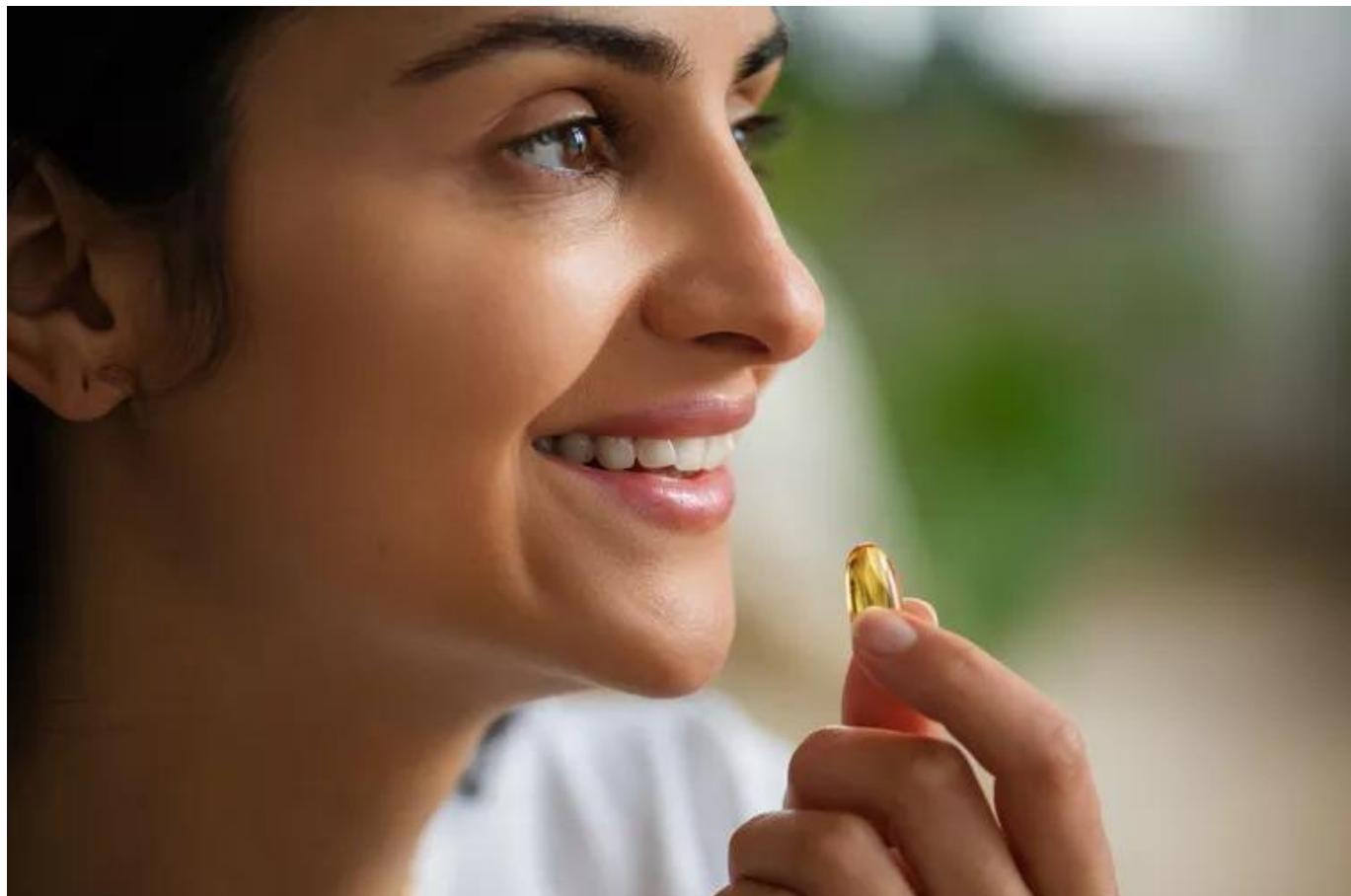
Питание играет важную роль в здоровье кожи. Например, различные витамины помогают бороться с воспалением, восстанавливаться после болезней или травм, замедляют старение.

Вот какие витамины важны для здоровья кожи.

Витамин С. Это антиоксидант, то есть он защищает организм от свободных радикалов или нестабильных молекул, способных повредить клетки. Также витамин С защищает кожу от УФ-лучей, помогает в выработке коллагена.

Витамин D. Он укрепляет естественный барьер кожи, усиливает иммунный ответ, поддерживает здоровый цикл роста волос, защищает кожу от рака, связанного с УФ-излучением. Также этот витамин обладает противовоспалительными свойствами.

Витамин Е. Исследования показывают, что он положительно влияет на кожу множеством способов. В том числе увлажняет сухую кожу, поддерживает здоровый рост волос, уменьшает воспаление (особенно у тех, у кого экзема и псориаз). Также в научных работах говорится, что этот витамин уменьшает опухоли кожи, связанные с УФ-излучением, защищает кожу от появления признаков старения после УФ-излучения, повышает прочность естественного барьера кожи.



Mensent Photography / Getty Images

Витамин А. Многие исследования показывают, что ретиноиды эффективно уменьшают морщины, лечат акне, увеличивают выработку коллагена, выравнивают тон кожи, придают коже более здоровый и молодой вид.

Витамин В3. Он даёт в том числе такие преимущества для здоровья кожи, как уменьшение воспаления, защита от ультрафиолетового излучения, микробов, укрепление естественного барьера.

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