

То, что мы едим, влияет на нашу кожу. Определённые продукты могут даже усугубить ситуацию с акне. Вот к чему нужно относиться с осторожностью.

Овсяное молоко. В нём много углеводов, что может привести к появлению прыщей, по словам Карана Лала, доктора наук, магистра Американской академии дерматологии, директора отделения детской дерматологии и косметической хирургии в Скоттсдейле, штат Аризона.

Сывороточный протеин. Высококонцентрированный сывороточный протеин эквивалентен 6-12 л молока. Об этом сказала Эмили Вуд, сертифицированный дерматолог из Westlake Dermatology в Марбл-Фолс, штат Техас. Сывороточный белок повышает уровень андрогенов – гормонов, которые усиливают акне. Также он увеличивает пролиферацию кератиноцитов, вызывающую повышенное образование комедонов.

Продукты с высоким гликемическим индексом. Печенье, сладкие лакомства, газировку, белый хлеб, белый рис, конфеты связывают с образованием прыщей. Старайтесь выбирать более полезные источники сахара – фрукты.

Добавки с витамином B6 или B12. При угревой сыпи они могут ухудшить состояние кожи. Согласно одной теории, витамины группы B изменяют микробиом кожи.



Shutterstock

Слишком много йода. В больших количествах он содержится в добавках из морских водорослей и ламинарии.

Обезжиренное молоко. Наблюдательные исследования показали, что у подростков, которые его пьют, становится больше прыщей. Учёные думают, что это связано с высоким содержанием сахара в таком молоке. Вместо этого покупайте миндальное или цельное молоко.

Соевый белок. У некоторых людей чрезмерное потребление сои может привести к появлению прыщей.

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