

Соевые продукты и другая пища, которая вызывает прыщи у взрослых

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. Страйтесь выбирать более полезные источники сахара – фрукты.

**Добавки с витамином В6 или В12.** При угревой сыпи они могут ухудшить состояние кожи. Согласно одной теории, витамины группы В изменяют микробиом кожи.

Соевые продукты и другая пища, которая вызывает прыщи у взрослых



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.**

Все права защищены

save pdf date >>> 26.01.2026