

На здоровье нашей кожи влияет множество факторов. Однако эксперты сходятся во мнении, что правильное питание может дать вещества для поддержания её молодости и свежести. Вот какие продукты они рекомендуют есть.

Эдамаме. Они содержат изофлавоны, способные повлиять на здоровье кожи. Одно исследование показало, что у женщин в постменопаузе, употреблявших 30 г соевой белковой добавки с изофлавонами каждый день в течение полугода, было меньше морщин и кожа стала менее сухой. Также полезные для кожи изофлавоны можно получить из тофу, темпе, соевого молока, соевого йогурта.

Сладкий картофель. В одном среднем сладком запечённом картофеле примерно 1/4 суточной нормы витамина С. Этот витамин способствует выработке коллагена, что полезно для здоровья кожи и суставов. Также этот картофель – источник бета-каротина, который преобразуется в организме в витамин А, защищающий кожу от инфекций.

Помидоры. Они содержат тоже много каротиноидов, которые защищают кожу от солнечных лучей, особенно ликопина. Это вещество может вызывать выработку коллагена и уменьшать воспаление кожи, что предотвращает появление морщин и тонких линий.

Апельсиновый сок. Он богат витамином С, который стимулирует выработку коллагена. За счёт этого кожа становится более гладкой, упругой и эластичной.



Getty Images. EatingWell design

Кефир. Он помогает коже лучше удерживать влагу и придаёт ей сияющий вид. Согласно результатам одного небольшого исследования, женщины, которые выпивали чуть меньше половины стакана кефира каждый день в течение восьми недель, испытывали значительно меньшую сухость кожи по сравнению с контрольной группой, которая не употребляла кефир.

Семена тыквы. В их семенах содержится цинк – минерал, способствующий заживлению ран и уменьшению воспаления. 30 г жареных семян тыквы дают около 20% суточной нормы этого вещества.

Лосось. Он содержит большое количество омега-3 жирных кислот, которые помогают уменьшить воспаление и поддерживают водный барьер кожи. Ещё в лососе есть антиоксидант астаксантин, уменьшающий воспаление кожи, защищающий от ультрафиолетового излучения и улучшающий эластичность кожи.

Помидоры и другие продукты, которые улучшат состояние вашей
кожи с возрастом

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