

## Что есть, чтобы быть красивой и здоровой?

Кремы, лосьоны, косметолог, а потом и пластический хирург... Мы прилагаем столько усилий, чтобы выглядеть молодо и привлекательно, но можно этого добиться значительно проще. Достаточно обратить внимание на то, что мы едим. Правильно подобранные продукты могут принести гораздо больше пользы, чем косметические процедуры.

### Выглядеть моложе

Поможет миндаль. Он содержит много витамина Е, который является неизменным компонентом кремов от морщин. В нем много и жирных кислот, которые питают и увлажняют кожу, и антиоксиданта селена. Просто целый косметический салон в одном маленьком орешке! Но учтите, что орехи весьма калорийны, так что горсти в день будет вполне достаточно.

### Здоровые ногти

Ешьте много протеинов, и ваши ногти будут крепкими и блестящими. Куриные грудки, индейка, тунец и фасоль – вкусные источники протеинов.

### Сияющие волосы

Пища, богатая витамином В – отличный способ превратить тусклые волосы в блестящие. Большое количество витамина В содержат яйца, молоко, зеленые овощи и мясо птицы. Для того чтобы волосы были эластичными, здоровыми и сияющими, важен кремний. Источники этого минерала – сырая овсянка, шкурка огурца, лук и зеленая фасоль.

### Боремся с сухостью кожи

Кожа сухая и шелушится? Попробуйте приготовить на обед рыбу. Особенно полезна для кожи рыба, содержащая много жира, например, форель или семга с большим количеством омега-3 жирных кислот, которые великолепно увлажняют кожу и ухаживают за ней.

### Прыщи и угри

Устали протирать кожу лосьонами, от которых все равно нет толка? Добавьте в рацион больше цинка и кальция. Шведские ученые установили, что пациенты, в диете которых

было много продуктов, содержащих цинк, в течение трех месяцев избавились от 85% угрей. Много цинка в морепродуктах, устрицах, индейке, яйцах и молоке. Все знают, что кальций необходим для костей, но он также поможет отделаться от надоедливых прыщиков. Чтобы очистить вашу кожу, употребляйте больше молока, нежирного сыра и йогурта.

### **Долой морщины**

Витамин С принимает участие в синтезе коллагена, а чем больше коллагена, тем эластичней ваша кожа, а морщины образуются гораздо медленнее. Один киви содержит дневную норму этого витамина. Много витамина С также в плодах шиповника, цветной капусте, красном сладком перце. А вот в цитрусовых, вопреки распространенному мнению, его меньше.

### **Белые зубы**

Все знают, что кофе и чай придают зубам желтоватый налет, а сладкое приводит к кариесу. Но есть продукты, действующие прямо противоположным образом. Яблоки и сельдерей помогут очистить и отбелить ваши зубы. Так что не забудьте съесть яблоко на десерт!

### **Прощайте, темные круги и мешки под глазами**

Если у вас они есть, возможно, это связано с недостатком витамина С и железа. Попробуйте приготовить куриные грудки (много железа) с красным или желтым сладким перцем, добавьте лук и чеснок, и получите низкокалорийное и вкусное блюдо. А в результате избавитесь и от кругов под глазами.

### **Сияющая кожа**

Хотите, чтобы кожа выглядела свежей и здоровой? Пейте много воды. Это звучит банально, но зато – абсолютная правда. Вода вымывает токсины и увлажняет кожу, помогая ей выглядеть молодой, сияющей и эластичной.

### **Антиоксиданты**

Это вещества, которые борются со свободными радикалами, разрушающими здоровые клетки. Антиоксиданты помогут не только в борьбе со старением, но и предотвратят многие серьезные заболевания, например, сердечно-сосудистые или рак кожи. Помидоры содержат три антиоксиданта – бета-каротин, витамин С и ликопин. Свежие или консервированные помидоры или томатный сок – выбирайте, что вам больше

## Что есть, чтобы быть красивой и здоровой

Автор: admin

14.03.2011 12:56 -

---

нравится. Для лучшего результата добавляйте к блюдам из помидоров немного оливкового масла, которое способствует усвоению ликопина.

Будьте здоровы и красивы!

Автор - **Ксения Макогон**

[Источник](#)