

Как сохранить здоровье кожи? (Правильное питание)

Вы можете покупать самую хорошую и дорогую косметику, но без надлежащего питания ваше лицо не будет выглядеть так хорошо, как могло бы. Предлагаем вам прочитать советы о том, что помогает коже выглядеть здоровой, а что мешает.

1. Пейте больше воды.

Вода увлажняет и очищает ваш организм от шлаков, обеспечивает нормальное функционирование всех систем, улучшает обмен веществ. В итоге вы получаете здоровый цвет лица и хорошо увлажненную кожу. Именно простая вода без газов так действует на наш организм. Никакие соки, и тем более газировки сюда не причисляются.

2. Налегайте на фрукты.

Они содержат много антиоксидантов, которые помогают бороться со свободными радикалами – веществами, образующимися в организме в результате воздействия неблагоприятных условий окружающей среды и стресса. Именно из-за свободных радикалов ваша кожа выглядит тусклой и усталой.

3. Добавьте жиры.

Забудьте о диетах без содержания жира. Недостаток последних ведет к тому, что кожа становится сухой и раздраженной. Обратите внимание на здоровые жиры (они же ненасыщенные), которые содержатся, например, в оливковом масле, жирных породах рыб, миндале и т.п.

4. Снизьте употребление кофеина.

Кофеин – вещество мочегонное. Другими словами, при употреблении кофеиносодержащих напитков ваш организм не успевает получить влагу, она быстро выводится. Кофеин содержится не только в кофе, но и в черном и зеленом чае. Одна-две чашки кофеиносодержащего напитка еще допустимы, а вот больше – только во вред коже.

5. Увеличьте употребление бета-каротина.

Этот витамин содержится в оранжевых фруктах и овощах, защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей.

6. Увеличьте употребление селена.

Минерал увеличивает эластичность кожи, защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей. Селен содержат цельнозерновые культуры, яйца, чеснок.

7. Витамин Е.

Улучшает структуру кожи, способствует уменьшению морщин. В день вам необходимо 400 мг витамина.

8. Избегайте алкоголя.

Он вызывает обезвоживание организма, и как результат – тусклый цвет лица и сухость кожи, отеки и припухлости. Алкоголь расширяет сосуды и вызывает прилив крови к коже лица, что недопустимо, если вы склонны к такому заболеванию кожи, как розацеа.

9. Никаких лишних калорий.

В долгосрочной перспективе лишние калории вызывают увеличение массы тела и растяжки на коже.

10. Витамин С.

Широко используется в различных средствах по уходу за лицом. Однако витамин оказывает полезное действие и изнутри, защищая кожу от воздействия солнечных лучей и свободных радикалов. Больше всего витамина С в цитрусовых, в ягодах, в шпинате и помидорах.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)