

Питание для здоровой кожи

Нежелательная пища¹⁻⁴



Алкоголь – чрезмерное употребление алкоголя может способствовать старению кожи.



Сахар – способствует риску воспаления и быстрому старению кожи.



Жареная пища – употребление жареной пищи приводит к ускорению старения кожи и способствует сухости кожи.



Жиры – диета с высоким содержанием жиров тормозит заживление кожи, способствуя окислительному стрессу кожи, уменьшая синтез белка, а также может вызвать морфологические изменения кожи, повреждение ремоделирования матрикса и усугубить псориаз.



Острая горячая еда – считается вредной для здоровья кожи и вызывает покраснение лица.



Кофе – способствует сухости кожи, кофеин связан с возможным обезвоживанием.



Кондитерские изделия – потребление углеводов и сладостей связано с прыщами и жирной кожей.



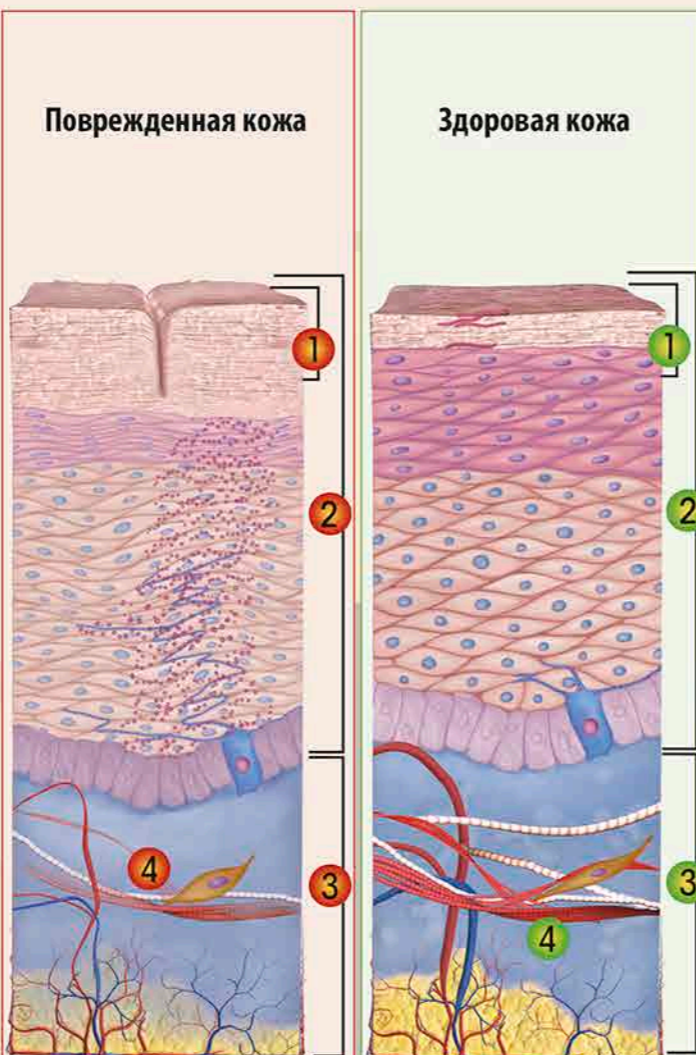
Соль – увеличивает задержку жидкости приводя к отекам и провоцирует вздутие живота.



Обработанные продукты – в них не хватает питательных веществ и содержится избыток консервантов (эмульгаторы, красители, усилители вкуса, ароматы), что повреждает вашу кожу.

Здоровая или поврежденная кожа?⁵⁻⁷

Кожа – это самый большой орган человеческого тела, и изменения кожи являются одними из наиболее заметных признаков старения.

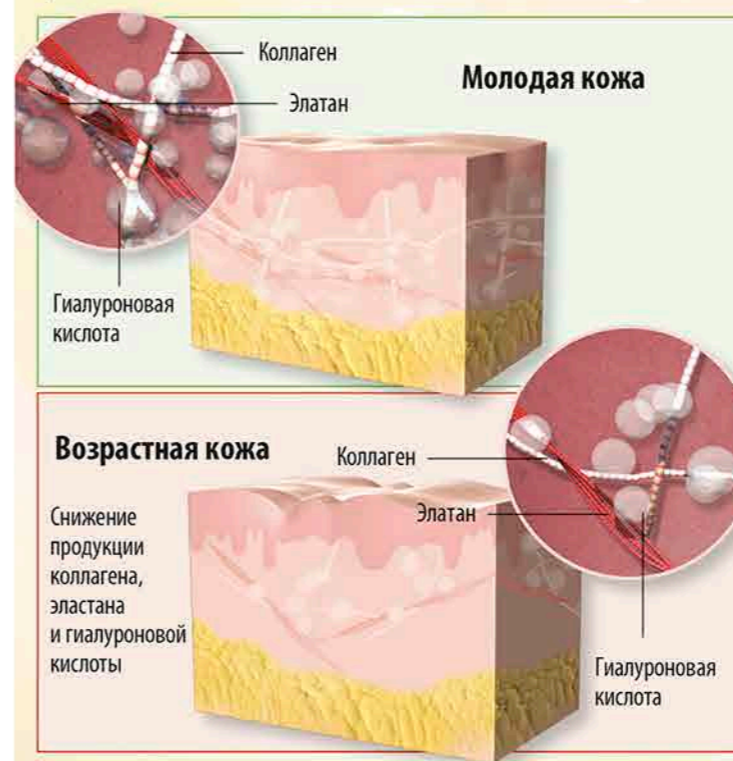


- 1 Сухой ороговевший слой эпидермиса
- 2 Эпидермис (верхний слой кожи)
- 3 Дерма (собственно кожа)
- 4 Волокна коллагена и эластина слабые, поврежденные

- 1 Нормальный роговой слой
- 2 Эпидермис (верхний слой кожи)
- 3 Дерма (собственно кожа)
- 4 Коллаген, эластин и функциональные дермальные фибробласты

Здоровая или поврежденная кожа?^{5,7,8}

С возрастом изменения кожи и потеря эластичности снижают нашу сенсорную чувствительность.



Продукты, помогающие сохранить здоровье кожи^{2,12-14}

Оливковое масло

Может уменьшить признаки старения кожи, вызванные хроническим психологическим стрессом.

Ягоды

Богаты витамином С и антиоксидантами, которые воздействуют на свободные радикалы и уменьшают их негативное воздействие. Витамин С может увеличивать выработку коллагена, защищать от повреждений УФ лучей UVA и UVB.

Цельное зерно

Богато цинком, важным микроэлементом, который способствует восстановлению поврежденных тканей и заживлению ран. Еще одно важное применение цинка – это защита кожи от вредных ультрафиолетовых лучей солнца.

Домашняя птица

Источник меди и белка, защищает ткани кожи и дает энергию.

Орехи

Это источник селена, необходимого для развития и функционирования кератиноцитов кожи.

Лосось

Источник омега-3 обладает противовоспалительными свойствами, помогает уменьшить угри и покраснение лица.

Нежирные молочные продукты

Это источники ретинола (витамина А). Это часто используемые антивозрастные ингредиенты предотвращающие старение кожи, регулируя экспрессию генов и матричных металлопротеиназ.

Авокадо

Источник витамина Е – мощный антиоксидант, снижающий вред от воздействия солнца и канцерогенного повреждения кожи.

1. British Nutrition Foundation. Five Fast Facts on Nutrition and Skin [Internet]. 2018 [updated 2018; cited 2021 Jan 22]. Available from: <https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1126/BNF%20Five%20Fast%20Facts%20on%20Nutrition%20and%20Skin.pdf>. 2. Cao C, Xiao Z, Wu Y, Ge C. Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition. *Nutrients*. 2020 Mar;12(3):870. doi:10.3390/nu12030870. 3. Paravina M. The role of diet in maintaining healthy skin. *J Dermat Cosmetol*. 2018;2(6):122-125 doi:10.15406/jdc.2018.02.00101. 4. Pappas A. Nutrition and Skin – Lessons for Anti-Aging, Beauty and Healthy Skin. New York (NY): Springer Science+Business Media, LLC; 2011. 5. Freitas-Rodriguez S, Folgueras AR, López-Otin C. The role of matrix metalloproteinases in aging: Tissue remodeling and beyond. *Biochim Biophys Acta Mol Cell Res*. 2017 Nov;1864(11 Pt A):2015-2025. doi:10.1016/j.bbamer.2017.05.007. 6. Scantion VC, Sanders T. *Essentials of Anatomy and Physiology*. 5th ed. Philadelphia (PA): F. A. Davis Company; 2007. 7. Rinnerthaler M, Bischof J, Streubel MK, Trost A, Richter K. Oxidative Stress in Aging Human Skin. *Biomolecules*. 2015 Jun; 5(2):545-589. doi:10.3390/biom5020545. 8. Amaied E, Vargiolu R, Bergeheau JM, Zahouani H. Aging effect on tactile perception: Experimental and modelling studies. *Wear*. 2015 Jun;332-333:715-724. doi:10.1016/j.wear.2015.02.030. 9. Nigam Y, Knight J. Anatomy and physiology of ageing 11: the skin. *Nursing Times*. 2017; 113(12):51-55. 10. Registered Dietitians Nutrition Services. Eating Well for Wound Healing [Internet]. 2017 [updated 2017 Nov; cited 2021 Jan 22]. Available from: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nf-eating-well-for-wound-healing.pdf>