

Jó bőrben

Testápolás szerek, kozmetikumok sokasága áll rendelkezésünkre, fiatalos bőrt. Vajon csak ilyen "ézsás", meglehetősen borsos árú eszközökkel lehet átnézni a bőrt, vagy láthatjuk ennek másképp is?

Szervezetünk fokozatosan megöregszik. Tüpletkozásunk is nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy bőrünk és hajunk egészséges legyen.

Á

Edd magad széppé!

Egyrészt a fehérjéknek, valamint a vitaminoknak és ásványi anyagoknak van ebben fontos szerepe. A növényi fehérjék, gabonák, szőlőszőlőmagok magas fehérjetartalommal rendelkeznek, tejjel, tejtermékekkel, tojással kiegészítve megfelelő fehérjeforrást biztosítanak. Ahhoz, hogy minden létfontosságú aminosavat megkapjon szervezetünk, növényi fehérjék megfelelő párosításával is elérhetjük. Ilyenek például:

- cereáliák + szőlőszőlőmagok
- szőlőszőlőmagok + olajos magvak
- cereáliák + tej + olajos magvak
- zöldségek + cereáliák + tej
- zöldségek + olajos magvak + tojás

Teljes értékű fehérjéket adnak még:

- teljes kiőrlésű búza, szaraz hvelyes, mogyoró

- barna rizs, szaraz hvelyes, szeszimmac

- kukorica, szaraz hvelyes

- szója, búza, barna rizs

- szeszimmac, tarkabab, mogyoró, szója

Á

Vitaminban gazdag étrend

Az elfogyasztott fehérjékből

szermaz aminosavakból a máj segétséggel jobban fehérjéket készíthet a szervezet. Ilyen például a keratin is, amely az ő bőr és az ő haj létrehozásához szükséges. A bőr és a haj egészséges állapotának megőrzésében vitaminok és ásványi anyagok is részt vesznek.

A-vitamin: hiányában szaraz lesz a bőr, és a károk is könnyebben behatolnak rajta keresztül. A-vitamint találhatjuk karotinban gazdag élelmiszerekkel, mint például a sütőtök és a sárga szőlő zöldekkel és gyümölcsökkel (spenót, sárgarépa, tök, sárgabarack, sárgadinnye).

B3-vitamin (niacin): hiányában bőrgyulladás is kialakulhat, hajmlás, elszáradás, valamint B2-vitaminnal együtt a száj és a nyelv nyálkahártyájának berepedezését okozhatja. Megfelelő fehérjebevitellel biztosítható a pótlás. Elsősorban a tejtermékek és a szaraz hvelyesek fogyasztása által.

B5-vitamin (pantoténsav): a haj őszülésének

megakadályozás szempontjából fontos. Gabonák és olajos magvak kielégítő mennyiségben tartalmazzák.

B7-vitamin (biotin): hiányában hajhullás, bőrgyulladás jelentkezhet. Zsírlétszempontból, szájraz hálvélyesek, tojás és élesztő segít pótolni a hiányt.

Kén: A szénhidrátok és aminosavak is nevezik, mert szerepe van a haj felépítésében és a fiatalos bőrnek a kialakításában. A kén raktározódik a szervezet minden egyes sejtjében, magasabb koncentrációban fordul elő a hajban, a bőrben és a kalciumban. A kén alkotórésze a keratinnak is. Legfőképpen a fehérjék aminosavaiban találhatók meg. Források: magvak, szájraz hálvélyesek, tojás.

Cink: nélkülözhetetlen a normál bőr és haj kialakításához és fenntartásához. Legnagyobb koncentrációban a bőrben, a hajban a kalciumban és a szemben találhatók. Hiányt okoz a durva és szájraz bőr. Legnagyobb részt bázakorpában, teljes körű gabonákban, szájraz hálvélyesekben, tojásban találhatók meg.

Réz: a haj normál pigmentációjához és szerkezetének kialakításához szükséges. Gazdag források a szénhidrát, olajos magvak, bázakorpa.

Bőrünk egészségeshez táplálkozásunk is hozzájárul. A változatos vegetáriánus táplálkozás biztosítja mindazokat a tápanyagokat, vitaminokat és aminosavakat, amelyek segítik szervezetünket a helyes működésben.

Â

Egyed Gabriella

dietetikus