

Jó bőrben

Testápolás szerek, kozmetikumok sokasága a bőrnek is káros lehet. Vajon csak ilyen "éjszakai", meglehetősen borsos árszervezetű eszközökkel lehet a bőrben "éjszakai", vagy láthatóan még más is?

Szervezetünk fokozatosan megéregül. Türelmi időszakok is nagymértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy bőrünk is hajunk egzszerűsége legyen.

Á

Edd magad szappant!

Egyrészt a fehérjéknek, valamint a vitaminoknak és a zsírsavaknak van ebben fontos szerepe. A természetes fehérjék, gabonák, szőlőszőlő hűvelések magas fehérjetartalommal rendelkeznek, tejjel, tejtermékekkel, tojással kiegészítve megfelelő fehérjeforrást biztosítanak. Ahhoz, hogy minden létfontosságú aminosavat megkapjon szervezetünk, természetes fehérjék megfelelő párosításával is elérhetők. Ilyenek például:

- cereáliák + szőlőszőlő hűvelések
- szőlőszőlő hűvelések + olajos magvak
- cereáliák + tej + olajos magvak
- zöldségek + cereáliák + tej
- zöldségek + olajos magvak + tojás

Teljes értékű fehérjéket adnak még:

- teljes kiőrlésű búza, szaroz hvelyes, mogyoró

- barna rizs, szaroz hvelyes, szezimmag

- kukorica, szaroz hvelyes

- szója, búza, barna rizs

- szezimmag, tarkabab, mogyoró, szója

Á

Vitaminban gazdag étrend

Az elfogyasztott fehérjékből szermaz aminosavakból a mőj segtséggel jobban fehérjéket készítt a szervezet. Ilyen például a keratin is, amely az őj bőr az őj haj létrehozásához szükséges. A bőr az a haj egészséges állapotjának megőrzésében vitaminok és vitaminhiányos anyagok is részt vesznek.

A-vitamin: hiányában szaroz lesz a bőr, az a károsok is könnyebben behatolnak rajta keresztül. A-vitamint például karotinban gazdag élelmiszerekkel, mint például a sárgarépa és a sárgabarack szőlővel készíthetjük. A-vitaminhiányos állapotok (szenyvesztés, szárazgöcs, szárazgöcs, szárazgöcs).

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

B5-vitamin (pantoténsav): a haj őszeléseknek

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

B7-vitamin (biotin): hiányában hajhullás, bőrgyulladás jelentkezhet. Zsírsavak, szénhidrátok, szénhidrát hámsejtek, tojás és állati eredetű segítő anyagok pótlani a hiányt.

Kalcium: A szénhidrát és víznyelvényi anyagoknak is nevezik, mert szerepe van a haj felépítésében és a fiatalos bőrnek a kialakításában. A kalcium raktározódik a szervezet minden egyes sejtjében, magasabb koncentrációban fordul elő a hajban, a bőrben és a csontokban. A kalcium alkotórésze a keratinnak is. Legfőképpen a fehérjék aminosavaiiban található meg. Forrásai: magvak, szénhidrát hámsejtek, tojás.

Cink: nélkülözhetetlen a normál bőr és haj kialakításához és fenntartásához. Legnagyobb koncentrációban a bőrben, a hajban a csontokban és a szemben található. Hiányt okoz a durva és száraz bőr. Legnagyobb részt borsó, borsó, teljes kiőrlésű gabonákban, szénhidrát hámsejtekben, tojásban található meg.

Retinol: a haj normál pigmentációjához és szerkezetének kialakításához szükséges. Gazdag források a szőlőmag, olajos magvak, borsó.

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

Â

Egyed Gabriella

dietetikus