

Питание с пользой

Диета для красивой кожи

Весна – время любви и вдохновения, время переодеться в лёгкое и яркое...

Весной прекрасным дамам особенно хочется выглядеть безупречно. И один из главных секретов красоты – безупречная кожа. Но, как ни досадно, весной она особенно уязвима – авитаминоз, перепады температуры, ветра... Как же быть? Подобрать правильный уход – половина дела. А вторая половина – правильное питание, способствующее здоровью кожи.

Продукты, которые мы употребляем в пищу, влияют на состояние и цвет кожи, и в первую очередь кожи лица – одни блюда способны улучшать её тон, другие же, напротив, ухудшают состояние эпидермы. Именно поэтому голливудские актрисы придерживаются строгих правил в питании, предписанных личным диетологом.

Но иметь красивую и ухоженную кожу – желание каждой женщины, неважно, звезда киноэкрана она или многодетная домохозяйка. А дорогих кремов и здорового сна недостаточно для персикового личика. Каким продуктам отдать предпочтение, а каких избегать?

Белый список

Морепродукты и рыба помогают коже оставаться гладкой, чистой и молодой. Жирные кислоты содержатся в рыбе, поддерживают оптимальный уровень влаги в коже, препятствуя сухости и старению.

Цинк, которым богаты жирные сорта рыб и особенно устрицы, влияет на синтез коллагена и обновление кожного покрова, замедляет процесс старения. Кроме того, цинк способен препятствовать воспалению и подавлять активность сальных желез, наиболее часто являющихся причиной угревой сыпи.

Морские водоросли – кладезь витаминов и полезных веществ, в том числе ретинола и йода, необхо-

димых для сохранения молодости кожи.

Цитрусовые почитаемы не только диетологами, но и косметологами – за свою способность стимулировать выработку коллагена. Достаточное количество витамина С в рационе – залог замедленного образования морщин и старения кожи. Витамин С – сильный антиоксидант, нейтрализующий действие окружающей среды. А ещё соки цитрусовых помогают избавиться от пигментных пятен, отбелить кожу лица и выровнять её цвет.

Зелёные листовые и оранжевые овощи богаты витамином А, а от него зависит не только зрение – кожа также требует большого количества этого элемента. Морковь, шпинат и другие листовые зелёные овощи – надёжные помощники в борьбе за молодость и красивый тон кожи лица. Витамин А считается эффективным антиоксидантом, способным предотвращать воспаление.

Орехи – поистине кладовая ценных элементов – аминокислот, жирных кислот, минералов и витаминов. Одним из наиболее ценных для кожи по праву считается витамин Е, содержащийся в большом количестве в фундуке и миндале – он защищает кожу от ультрафиолета, поддерживает правильный уровень влажности и придает тону лица особую свежесть.

Орехи содержат селен, благотворно влияющий на состояние кожи и её цвет. Чистое и сияющее личико – эффект, которого можно достичь, если включить в ежедневный рацион разные виды орехов. Так, арахис богат цинком – именно этот элемент регулирует жирность кожи и влияет на процессы её обновления.

Цельнозерновые ценятся за сильные антиоксидантные свойства и наличие витаминов. Высокое содержание клетчатки, участвующей в нормализации микрофлоры кишечника, скажется на вашем внешнем виде – красота кожи лица очень зависит от здоровья нашего желудка. Витамины группы В

предотвращают раздражения кожи и высыпания. Полезные вещества, комплексно содержащиеся в цельнозерновых продуктах, поддерживают оптимальный уровень влажности кожи и обеспечивают чистоту лица.

Пророщенные зёрна – продукт здорового питания. О пользе волшебных зернышек ходят легенды, и не зря: в пророщенной чечевице витамина С в сто раз больше, чем в обычном зерне. А пророщенная пшеница содержит витамина Е в 50 раз больше, а витамина В6 – в десять раз больше, чем обычные зёрна. Эти продукты омолаживают кожу, благотворно влияют на её структуру.

Кисломолочные продукты улучшают работу кишечника, что приводит к незамедлительному улучшению состояния кожи. Живой йогурт и другие кисломолочные продукты без добавок как наружно, так и при приеме внутрь способны осветлять тон лица и обновлять клетки кожи. Маски из творога смягчают, увлажняют и освежают кожу.

Мясо и печень животных – прекрасный продукт для идеальной кожи. Помните, что мясо – источник белка и железа – позволяет коже оставаться эластичной и всегда иметь здоровый сияющий вид. Если в рационе отсутствует мясо и его дефицит ничем не восполняется, кожа лица становится тусклой и быстро стареет. А печень богата витамином А. Дефицит витамина А можно распознать по сухой и шелушащейся коже, мелким морщинкам и неровному цвету лица. Ещё один интересный факт: витамин А служит активатором загара, стимулируя выработку меланина.

Зелёный чай – сильный антиоксидант – противостоит окислительным процессам, происходящим

в организме, благодаря чему препятствует преждевременному старению кожи, освежает цвет лица.

Растительные масла – эликсиры молодости и красоты. Оливковое масло богато незаменимыми жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, которые способствуют естественному и умеренному самоувлажнению кожи. Абрикосовое и облепиховое помогут избежать высыпаний на коже. Льняное, пшеничное и кокосовое масла омолаживают, заживляют, содержат много полезных веществ.

Шоколад полезен, но только натуральный, высококачественный, без добавок и наполнителей. Какао-масло, а точнее, содержащиеся в нем флавоноиды способствуют улучшению кровоснабжения, выравнивают текстуру и тон лица, регулируют степень увлажненности кожи, предотвращая сухость и шелушение. Кроме того, любительницы натурального шоколада могут похвастаться устойчивостью кожи лица к вредному ультрафиолету.

Чёрный список

Есть продукты, злоупотребление которыми вредит здоровью кожи.

Сладкое приводит к воспалительным процессам и множественным акне, кожа постепенно тускнеет и становится жирной. Наиболее полезным из сладостей считается мёд, но и его следует употреблять в умеренных количествах.

Консервированные продукты и маринады – овощи, фрукты, мясные и рыбные – содержат уксус, большое количество соли и сахара, всевозможные пищевые добавки Е-шки и могут вызвать аллергические реакции, шелушение кожи.

Во многом это касается и полуфабрикатов.

Копчёности и колбасные изделия содержат большое количество соли и специй, множество консервантов и стабилизаторов, красителей, загустителей, искусственных ароматизаторов и могут вызвать проблемы не только раннего старения кожи, дряблость и морщины, но и заболевания желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ.

Фастфуд славится калорийностью, а ещё и высоким содержанием Е-шек, далеко не всегда полезных для организма. Именно они заставляют кожу преждевременно стареть и выглядеть уставшей.

Снеки, сухарики, чипсы и другие сухие перекусы из магазина содержат не только огромное количество соли, но нередко приправлены на просроченном масле или жире.

Лук и чеснок при чрезмерном употреблении в пищу могут привести к покраснениям кожи и расширению сосудов.

Белый хлеб, продаваемый в магазинах, чаще других видов хлебобулочных изделий содержит сахар, вредные пищевые добавки, искусственные разрыхлители, способные вызвать аллергию в виде высыпаний на коже.

Чёрный чай и кофе при чрезмерном их употреблении вредят коже: цвет становится нездоровым, желтоватым, появляются ранние морщины.

Алкоголь и различные энергетики не только вредят внутренним органам, но и негативно влияют на кожу – она становится дряблой, обретает нездоровый цвет, быстро стареет.

Рецепты

Блюда с сельдереем



Корнеплоды сельдерея содержат много клетчатки, что делает их незаменимым продуктом в диетах для похудения

Сельдерей признан диетическим продуктом, к тому же весьма полезным для организма.

Подробнее узнать о его уникальных качествах можно из предыду-

щего выпуска тематической полосы «Кушайте на здоровье», опубликованной в «ММ» в четверг, 15 марта. А сегодня предлагаем вниманию наших читателей рецепты с сельдереем.

Корнеплод сельдерея используют

не только в сыром виде. Его можно тушить, варить и запекать с овощами. Если в сыром виде сельдерея не подходит для питания людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то тепловая обработка сельдерея позволяет употреблять овощ этой категории больных.

Овощное рагу с куриным филе

Ингредиенты: куриное филе – 200 г, корнеплод сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок – 1 шт., тыква – 100 г, помидор – 2 шт., пекинская капуста – 200 г, растительное масло, чёрный перец, соль, зелень.

Приготовление. Куриное филе порезать кубиками и слегка обжарить в растительном масле. Все овощи помыть и порезать крупными кубиками. Овощное ассорти посолить, поперчить и полить растительным маслом.

Огнеупорное блюдо смазать растительным маслом и выложить перемешанные овощи. Овощное рагу запекать при 180 градусах ми-

нут 40 до полной готовности. Перед подачей на стол обильно посыпать зеленью.

Суп-пюре с томатным соком

Первые блюда из стеблей сельдерея легко усваиваются, сжигают жиры и помогают в борьбе с лишним весом. Ежедневно съедая тарелку супа-пюре из сельдерея в течение двух недель, можно потерять до семи килограммов веса.

Ингредиенты: черешки сельдерея с листьями – 3 шт., морковь – 1 шт., капуста – 200 г., сладкий перец – 1 шт., луковица – 1 шт., зелёная стручковая фасоль – 100 г, томатный сок – 1,5 л, вода – 200 мл, соль.

Приготовление. Овощи помыть и порезать на кусочки. В кипящую смесь томатного сока и воды опустить овощи. Довести до кипения, посолить и варить до готовности минут 20 на небольшом огне. Суп желательно поместить в блендер и взбить до пюреобразного состояния.

Котлеты для похудения

Корнеплоды сельдерея содержат много клетчатки, что делает их незаменимым продуктом в диетах для похудения. Из корней сельдерея можно готовить вкусные и полезные котлеты.

Ингредиенты: корнеплод сельдерея – 1 шт., рис – половина стакана, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло, соль, перец чёрный, панировочные сухари, укроп.

Приготовление. Отварить рис до готовности. Лук порезать кубиками и обжарить в масле. Сельдерей натереть на крупной тёрке, добавить к луку. Смесь продолжать обжаривать до мягкости.

Охлаждённый рис смешать с сельдереем и луком, добавить яйцо, перец, соль, порезанный укроп и вымешать фарш.

Сформировать котлеты круглой формы, обвалять в панировочных сухарях. Котлеты обжарить в подсолнечном масле до легкого зарумянивания.

Приятного аппетита!