Автор: admin
16.08.2014 23:36 -

Что включить в меню и что исключить при проблемной коже?

Кожа – главный показатель работы организма. Любые отклонения в этой сложной системе (гормональные нарушения, нехватка витаминов и другие негативные процессы) ведут к различным кожным высыпаниям.

Одно дело – постоянный блеск на лбу и крыльях носа. Это естественный процесс: таким образом жировая прослойка не допускает пересыхания кожи, предохраняя её от преждевременного старения. Совсем другое дело – огрубевшая пористая кожа с чёрными точками.

Не всегда кожные высыпания – особенность подросткового возраста. Угревая сыпь бывает и у зрелых людей, а причины тому самые разные, например, несбалансированное питание. Можно ежедневно потреблять чипсы, пиццу, запивая всё это газировкой – кажется, кожа никак не реагирует на кулинарные предпочтения. Но это до поры до времени. В один прекрасный день после маленького кусочка шоколада лицо может измениться до неузнаваемости.

Питание играет большую, если не главную роль. Жирная, пряная, острая пища постепенно делает своё дело. Сладости, мучные изделия, конфеты, торты стимулируют работу сальных желез. Если они работают уже плохо, то появление новых прыщиков неизбежно. Сладкоежкам подчас трудно определиться, что для них важнее: здоровая кожа или отказ от сладкого. В данном случае вполне можно любимые лакомства заменить мёдом и сухофруктами. Молоко, мороженое, сыр способствуют выработке гормонов, которые вызывают угревую сыпь.

Не стоит полностью исключать из рациона молочные продукты. Молоко можно заменить кефиром или живым йогуртом. Вместо сладкого кофе натощак следует употреблять зелёный чай, а ещё лучше – чистую воду. Обязательно следует включать в меню продукты, содержащие цинк: морепродукты, бобы, семена подсолнуха. Не стоит забывать про витамины А, В, С, Д. Они содержатся в дыне, брокколи, кукурузе, печени и почти во всех овощах. Нежелательные продукты исключать из рациона необязательно – есть можно всё, только знать меру.

Бывает, что не так просто определить, отчего появляются ненавистные чёрные точки. Иногда для этого стоит завести пищевой дневник. Также следует на время исключить все провоцирующие продукты. После профилактического периода нужно каждый день в меню вводить новый продукт. Например, если после нескольких шоколадных конфет лицо не беспокоит, значит данная норма допустима.

Таким же образом можно экспериментировать и с другими продуктами. Обязательно следует включать в рацион зелень и овощи – они наладят работу кишечника. Каши из натуральной крупы – продукт очень рекомендуемый. Не следует подвергать крупы длительной тепловой обработке. Гречку, например, можно вымыть, прокалить и залить кипятком в термосе на ночь. На завтрак получится рассыпчатая каша, содержащая целый набор полезных веществ – остаётся добавить в неё сливки или масло.

Кисломолочные продукты полезны тогда, когда они свежие. Мясо вполне можно себе позволить, но только нежирное: кролика, индейку, курицу. Хлеб рекомендуется выбирать либо ржаной, либо зерновой грубого помола. Из напитков полезнее всего свежевыжатые соки, минеральная вода без газа и зелёный чай.

Внимательное отношение к собственному питанию поможет достичь позитивных результатов – чёрные точки отступят.

Автор - **Тамара Дубовская**
Источник