

Θρεπτικά συστατικά για το δέρμα:



Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος. Όσα θρεπτικά συστατικά ωφελούν άλλα όργανα, όπως την καρδιά και τα νεφρά, ωφελούν και το δέρμα.

Μερικά από τα θρεπτικά συστατικά που μπορείτε να βρείτε σε διάφορα τρόφιμα και οι ιδιότητές τους, βρίσκονται πιο κάτω:

- **Βιταμίνη Γ** (φρούτα και λαχανικά) βοηθά στην επούλωση των πληγών, λειτουργεί ως αντι-γεροντικό και σαν προστατευτικό ενάντια στον καρκίνο του δέρματος.
- **Βιταμίνη Α** (γάλα, κρόκος αυγού, βούτυρο και λάδι ψαριών) συντηρεί το εξωτερικό στρώμα του δέρματος. Παράγωγα της Βιταμίνης Α, (Retinol, retinyl palmitate, retinal and retinoic acid) που βρίσκονται σε διάφορες αλοιφές μειώνουν τις ρυτίδες αλλά σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να ερεθίσει το δέρμα και να προκαλέσει απολέπιση. Σε μικρές ποσότητες δεν είναι αποτελεσματικά.
- **Καροτίνη Βήτα** (κίτρινα, πορτοκαλί και πράσινα λαχανικά), έχει αντιγεροντικές ιδιότητες στα τρόφιμα,

αλλά δεν έχει αποδειχτεί να είναι ενεργή στα καλλυντικά.

- **Βιταμίνη Ε** (φυτικά έλαια, ξηροί καρποί, σπόροι, αλεύρι ολικής αλέσεως, σόγια, μερικά κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αβοκάντο) έχει αντι-οξειδωτικές ιδιότητες και σε καλλυντικά μειώνει τη φθορά από τον ήλιο.
- **Coenzyme Q10** (κρέας και πουλερικά) μειώνει τη ζημιά από διάφορες τοξίνες του οργανισμού, όμως χρειάζονται περισσότερες έρευνες για να διαπιστωθεί η επίδραση του στον ανθρώπινο οργανισμό και το δέρμα.
- **Flavonoids** (σπόροι σταφυλιού, πράσινο τσάι (green tea), φρούτα, λαχανικά και σοκολάτες) είναι δυνατά αντι-οξειδωτικά.
- **Alpha hydroxyl-acids** (AHA's) (πορτοκάλια, λεμόνια) διαλύουν τα νεκρά κύτταρα αλλά μπορεί να προκαλέσουν και ερεθισμό.
- **Πρωτεΐνη** αμινοξέα (γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, όσπρια, και ξηροί καρποί) βοηθά το δέρμα να παραμείνει ελαστικό.
- **Βιταμίνη Β12** (γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά) μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα.
- **Κάλλιο** (γάλα, γιαούρτι, φρούτα (κυρίως μπανάνα), λαχανικά και όσπρια) κρατά το δέρμα ενυδατωμένο.
- **Βιοτίνη** (όργανα ζώων, κρόκος αυγών, όσπρια, ξηροί καρποί, και μανιτάρια).
- **Σελήνιο** (κρέατα, ψάρια, οστρακόδερμα, σκόρδο, αυγά και σε ορισμένους ξηρούς καρπούς) προστατεύει το δέρμα από καρκίνο του δέρματος που προκαλείται από έκθεση στον ήλιο και διατηρεί την ελαστικότητα των ιστών. Επίσης, καθυστερεί την γήρανση των ιστών από οξείδωση.

- **Omega 3-fatty acids** (σόγια, ψάρια, φύκια και καρύδια) κρατούν το δέρμα λαμπερό και έχει όμορφη εμφάνιση ενώ παράλληλα προστατεύει από την ηλιακή ακτινοβολία.
- **Νερό** (γάλα, χυμοί, φρούτα, λαχανικά, τσάι και καφές) κρατά το δέρμα ενυδατωμένο και μαλακό. Επίσης περιορίζει τους μαύρους κύκλους γύρω από τα μάτια.

Τα θρεπτικά συστατικά μπορεί να απορροφηθούν από το δέρμα μπορεί και όχι. Γι' αυτό η καλύτερη μέθοδος ακόμη παραμένει η κατανάλωση των πιο πάνω τροφών στην διατροφή μας. Αν πραγματικά πιστεύετε πως τα καλλυντικά με τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά καλυτερεύουν το δέρμα σας τότε απολαύστε τα. Σίγουρα οι ακριβές κρέμες έχουν καλύτερη υφή.

Η άσκηση συνιστάτε καθώς βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα που του δίνει ένα χρώμα και μια λάμψη υγείας.

Οι χειρότεροι ένοχοι για την καταστροφή του δέρματος είναι ο ήλιος, το κάπνισμα, η ανθυγιεινή διατροφή, η μόλυνση του περιβάλλοντος, το άγχος και το στρες.