magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 3. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vlasy, nehty i kůže odrážejí zdravotní stav jako odběr krve

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlasy,-nehty-i-kuze-odrazeji-zdravotni-stav-jako-odber-krve__s10010x10231.html

Klíčem ke krásným vlasům, nehtům a pokožce je nejen správná péče, ale i správná strava. Pokud je naše strava jednostranně zaměřená, jíme málo či hladovíme, případně si vybíráme špatné potraviny (chudé na živiny, bohaté na energii), s největší pravděpodobností nám budou chybět důležité vitamíny, minerální látky, stopové prvky.

Zdroj: Vlasy, nehty i kůže odrážejí zdravotní stav ze Shutterstock

Vlasy, nehty i kůže odrážejí zdravotní stav stejně jako odběry krve

Zdravotní stav může lékař hodnotit nejen podle výsledků odběrů krve, váhy a výšky, množství svalů či tuku v těle, ale také ze vzhledu pokožky, stavu vlasů a

nehtů. I ty o naší výživě mohou leccos prozradit. **Nejen tělu - a tedy ani vlasům, nehtům a pokožce -, ale ani duši nesvědčí striktní diety s širokým omezením výběru potravin nebo hladovění.**

Pokud je naše strava jednostranně zaměřená, jíme málo či hladovíme, případně si vybíráme špatné potraviny (chudé na živiny, bohaté na energii), s největší pravděpodobností nám budou chybět důležité vitamíny, minerální látky, stopové prvky. **Řadu z těchto důležitých látek má tělo v zásobě, ale po určité době se vždy jejich nedostatečný příjem ve stravě promítne i do kvality a vzhledu našich vlasů, nehtů i pokožky.**

Pokud špatně jíte, vlasy, nehty i kůže tím trpí

Pro zdraví našich vlasů, nehtů a pokožky je třeba celá řada vitamínů a minerálních látek - vitamín A, , vitamín C, vitamín E, vitamín K a vitamín H (biotin), vitamíny skupiny B, kyselina listová, vápník, zinek, železo, křemík. Pokud těchto důležitých látek přijímáme málo, mohou být naše vlasy lámavější a křehčí, slabší, nehty se mohou více třepit, jsou měkké, slabé.

Například vitamínu C (který je důležitý pro tvorbu kolagenu) máme obvykle ve stravě dostatek - díky konzumaci ovoce a také brambor (nejdeme ho však také

v šípcích, rakytníku). **U striktních diet se může objevit např. nedostatek zinku či železa.**

Zdrojem zinku v naší stravě je libové maso, mléko a mléčné výrobky, celozrnné obiloviny a semena (velké množství obsahují dýňová semena). Železo je nejvíce využitelné ze živočišných zdrojů, v rostlinných zdrojích jej přijímáme v listové zelenině - je vhodné k ní přidat trochu šťávy z citronu, která pomůže k lepšímu využití železa. **Zinek a vitamín H (biotin) najdeme také v sedmikráskách** - až se louky zazelenají, vyrazte do přírody, mimo dosah silnic a aut a natrhejte si je. Po pečlivém omytí je můžete přidat do do salátu.

Nezapomeňte na kvalitní tuky!

Aby vlasy nebyly matné, ale hezky se leskly, jsou důležité kvalitní tuky - vícenenasycené mastné kyseliny (zejména omega 3 a omega 6 mastné kyseliny) - správné tuky potřebujeme pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích - vitamínů A, D, E a K.

Chcete-li mít jistotu, že máte dostatek kvalitních tuků ve své stravě, zařazujte tučné ryby (losos), ořechy a semena (vlašské ořechy, mandle, makadamské ořechy, lněná semínka), avokádo či rostlinné oleje (dýňový olej, lněný či

brutnákový olej, olivový olej).

Lehký peeling, výživná maska a kvalitní olej uvítá pokožka zvláště po zimním období

Po náročném zimním období může být pokožka bez lesku, působit unaveně – prospěje jí lehký peeling, který odstraní odumřelé buňky ze svrchních vrstev pokožky, a výživná maska nebo kvalitní olej (nejlépe nanesený na navlhčenou pokožku). **Pro aplikaci na pleť můžete použít třeba dýňový olej, ještě vhodnější může být olej jojobový, arganový nebo šípkový. Pro pokožku rukou a nehty můžete zvolit i olejový zábal.**

Hydratace uvnitř i z vnějšku: důležitá prevence proti vráskám

Voda je důležitou součástí lidského těla – u dospělého člověka tvoří 50-60 % z celkové hmotnosti těla. Neměli bychom tedy zapomínat ani na doplnění tekutin – **není-li pokožka dostatečně hydratovaná, vrásky jsou výraznější, sušší pokožka je k jejich tvoření náchylnější.**

Nejvhodnější je nesycená voda ochucená třeba citronem, mátou či

meduňkou, ovocné čaje. Silnější černý či zelený čaj, káva a kolové nápoje, alkohol tělo mírně odvodňují – proto jejich konzumaci raději omezte. **Není třeba to ale s pitným režimem přehánět – rozhodně nemusíte denně vypít 5 litrů tekutin - postačí 2-3 litry.** Pro osvěžení pleti v průběhu dne a ochlazení v horkých letních dnech se hodí termální voda nebo květová voda ve spreji – nezapomeňte si ji zabalit na dovolenou na horách i u moře. Můžete ji použít i pro zvlhčení pleti před aplikací oleje. Pozornost také věnujte čištění pleti – nemyjte se příliš horkou vodou, která pokožku zbytečně vysušuje, stejně jako přípravky s obsahem alkoholu.

Pomůže při akné změna stravy?

Dlouhodobě se vědci zabývají také zkoumáním vlivu stravy na tvorbu a průběh akné. Zda bude člověka akné trápit a jak závažný bude mít průběh ovlivňuje řada faktorů - ne všechny z nich můžeme ovlivnit. Mezi tyto faktory patří například genetické dispozice, bakteriální osídlení pokožky, zvýšená tvorba mazu, některé typy léků, stres, přípravky používané k péči o pleť, ale také strava.

Průběh akné podle výzkumů zhoršuje konzumace potravin a pokrmů s vysokým glykemickým indexem (sirupy, slazené nápoje, sladkosti, cukrovinky, čokoláda, bílé pečivo, aj.). Doporučuje se také omezit

spotřebu mléčných výrobků, které také mohou negativně průběh potíží ovlivnit.

Zkoumá se také vliv vyššího příjmu soli, zde zatím nejsou závěry zcela potvrzeny a je třeba dalších výzkumů, aby se souvislost potvrdila nebo vyvrátila. **Zcela jednoznačně však průběh akné zhoršuje kouření a alkohol.** Prokázaný je naopak pozitivní vliv středomořské stravy.

Krásné a zdravé vlasy, nehty a pokožku získáte tím, že si budete správně vybírat, co sníte a budete se snažit mít jídelníček pestrý. **Škála vitamínů a minerálních látek, které vzhled a kvalitu vlasů, nehtů i pokožky ovlivňují je široká - a tak nepoléhejte na doplnění jednotlivých látek doplňky stravy, ale zaměřte se komplexně na to, co každý den jíte.** Tím svému tělu (nejen vlasům, nehtům a pokožce) rozhodně prospějete.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz