magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 11. 2014 | tla

Elixírem krásy je pestrá strava

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Elixirem-krasy-je-pestra-strava__s10010x8695.html

Mít krásné vlasy, nehty a svěží pleť bez vrásek, o to stojí každá žena, ale i většina mužů, třebaže to ne vždy ochotně přiznají. Z valné části je to dílo genetiky, ale na přírodu nemůžeme svádět všechno. Přirozená krása je totiž zároveň vizitkou zdravého životního stylu a především kvalitního stravování.

Jestli vás děsí každé ráno pohled do zrcadla a nejraději byste se, jak se říká, zmuchlali a zahodili, zanechte žehrání na osud a raděj se zamyslete nad tím, kolik času věnujete aktivní relaxaci a spánku, ale také nad tím, co jíte a pijete. Právě vitamíny, minerální látky a další prvky získané v dostatečném množství ze správných potravin jsou základem krásy.

Co nejvíce potravinových zdrojů

Na recept na elixír mládí, který namícháte, vypijete a všechno se spraví, se však netěšte. **„V tomto případě je nejdůležitější pestrost stravy. Potřeba vitamínů a minerálních látek, které výrazně rozhodují o tom, jaká bude kvalita vlasů, nehtů a kůže, je velice nízká. Pohybuje se v řádu mikrogramů, důležité ale je, mít co nejvíce potravinových zdrojů, abychom dokázali celé spektrum nasytit,“** objasňuje dietoložka Karolína

Hlavatá.

Při stravě chudé na ovoce zeleninu, brambory bude organismu chybět vitamín C, kyselina listová. **„Když nejím maso, nebudu mít železo, vitamín B12. Nedostatek pečiva a příloh zase znamená menší přísun vitamínů B1, B6, což se projeví například popraskanými bolavými koutky,“** varuje dietoložka. Z mikronutrientů je podle ní nezbytný zinek, vápník či hořčík. Je tedy jasné, že v našem jídelníčku nesmí chybět maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny, ořechy a další potraviny.

TIP: Dejte si rajčata
Rajčata obsahují lykopen - **antioxidant, které chrání buňky před volnými radikály**. Navíc napomáhá produkci kolagenu a elastinu, díky tomu budete mít silné, pružné a zdravé vlasy.

Přiměřený přísun tuků

Pro dlouhotrvající krásu je důležitý také přiměřený přísun tuků, zejména těch, které obsahují esenciální mastné kyseliny, což jsou hlavně rostlinné oleje a ryby. Výrazné omezování tuků může způsobit problém s vitamíny rozpustnými v tucích – A, D, E a K. A právě ty souvisejí s kvalitou vlasů i nehtů. **„U vyloženě**

nízkotučné diety se může objevit suchá kůže, lomivost nehtů, vlasy bez lesku,“ říká Karolína Hlavatá. Podle ní vlasům škodí celkově podváha. „Zvýšená lomivost a vypadávání vlasů jsou typické například pro anorexii,“ dodává.

Vyzkoušejte arganový olej

Vnitřní prostředí organismu je základ, ale pleť i vlasy je třeba ošetřit také z venku. Také zde můžeme sáhnout po čistě přírodním produktu. Osvědčeným pomocníkem pro zpomalení stárnutí je už po staletí panenský arganový olej. Obsahuje omega 6 a 9 nenasycené mastné kyseliny, vitamín E a antioxidanty. Arganový olej vyhlazuje vrásky, brání tvorbě nových, rozjasňuje a hydratuje pleť. Hodí se pro všechny typy pokožky. Suchou hydratuje, mastnou zbavuje nadbytečného mazu. Je ideální pro regeneraci a posílení vlasů.

Vitamín D čerpejte ze slunce

V neposlední řadě je nezbytný pohyb na čerstvém vzduchu, zejména na sluníčku, které je zdrojem vitamínu D. Bez něj, i když zkonzumujeme dostatek potravin obsahujících vápník, tento prvek do tkání nepronikne.

Po čem neomládnete

Chceme-li si uchovat dlouho mladistvý vzhled a půvab, měli bychom se vyvarovat jednoduchých cukrů, kouření a přemíře alkoholu.

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