magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 8. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Výživa pro zdravou a zářící pleť

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyziva-pro-zdravou-a-zarici-plet__s10010x9864.html

Výživa je jedním z důležitých faktorů ovlivňující zdraví a kvalitu naší pleti. Problematická, suchá či unavená pleť může být důsledkem toho, co jíme a právě i signálem něčeho, co nám v jídelníčku chybí.

Zdroj: Zdravá pleť ze Shutterstock

Hydratace je základ

Jednou ze základních funkcí kůže je vylučování nečistot a toxinů z těla ven, proto nepodceňujte nejen kvalitní a přirozeně upravenou stravu, ale také dostatečný pitný režim (alespoň 2-3 litry neslazené vody, bylinných a zelených

čajů). U dehydrované pleti dochází daleko častěji k ucpávání pórů, zánětům a kožním potížím. V první řadě tedy hodně pijte a podpořte tak samočistící proces pokožky. Organismus také nezatěžujte zbytečně stresem, alkoholem a nikotinem. Nezapomeňte se i pravidelně hýbat na čerstvém vzduchu, podpoříte tak cirkulaci krve a okysličení pleti. Radí odborná garantka Mgr. Zuzana Douchová

Co jíst pro zdraví naší pleti

Vzhledem k různým typům pleti a individuálních potížím, konkrétní a univerzální dieta na pleť neexistuje. Jsou však živiny podporující kvalitu, čistotu a hojení kůže. **Jde především o vitamín A, C, vitamíny skupiny B, esenciální mastné kyseliny, zinek a selen.** Zdroje těchto živin jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, tučné ryby, rostlinné panenské oleje, ořechy, semena, vejce, čerstvé ovoce a zelenina všeho druhu. Jde tedy vlastně o zdravou výživu, která nám přirozeně doplňuje všechny potřebné živiny podporující kvalitu pleti.

Pokožce naopak ve větší míře škodí bílý rafinovaný cukr (např. sladkosti a slazené nápoje), bílá pšeničná mouka a výrobky z ní, trans mastné kyseliny (např. ztužené tuky, instantní potraviny, fast food, chipsy) a nasycené mastné kyseliny (např. uzeniny, tučné maso, plnotučné kravské mléko a smetanové

výrobky). Tyto potraviny rozhodně pleti ani našemu zdraví neprospívají.

Pozor na potravinové alergeny

Některé potraviny nám mohou pravidelně způsobovat kožní nepříjemnosti. Při léčbě problematické pleti je tedy důležité nejdříve vyloučit potravinou intoleranci či alergii na konkrétní potraviny, které způsobují zánětlivé či alergické reakce. Po zjištění potravinové alergie či intolerance je nutné tyto potraviny nejdříve ze stravy zcela vyřadit a po odeznění potíží postupně v menším a individuálním množství zpět do jídelníčku zařazovat. **Mezi nejčastější potravinové alergeny patří kravské mléko, lepek, sója, vejce, mořské plody a ořechy.**

Suchá pleť potřebuje tuky

Pokud vás trápí příliš suchá pleť s přecitlivělostí na chladné a větrné počasí, dopřejte si více výživných potravin zahrnující **zdravé tuky – ořechy, semena, rostlinné panenské oleje, avokádo a tučné ryby**. Hodně pijte, i zelenina a polévky obsahují tekutiny, které vaše pleť potřebuje. Raději se vyhněte kofeinu a nikotinu, které pokožku výrazně vysušují.

Citlivá pleť potřebuje ochladit

Máte-li potíže s citlivou pletí se sklonem k mateřským znaménkům, ekzémům, přecitlivělostí na slunce a teplo, dopřejte si co nejvíce ochlazujících potravin. **Vhodné jsou ovoce, zelenina, mléčné produkty, zmrzliny (nejlépe tvarohové). Vyhněte se příliš pálivým a horkým pokrmů a nepřehánějte to se solí.**

Mastná pleť potřebuje čistotu

Dalším problematickým typem je mastná pokožka se sklonem k akné a přecitlivělostí na vlhké a studené prostředí. Tato pokožka má největší tendenci k zadržování nečistot. **Čistěte svou pleť důkladně i vnitřně – jezte co nejvíce přirozeně upravená, lehká a nízkotučná jídla. Omezte mastné, sladké a smažené pokrmy a příliš tučné sýry.**

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