magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 1. 2022 | redakce Vím, co jím

Projezte se k mládí: Studie zkoumala vliv konzumace mandlí na tvorbu vrásek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Projezte-se-k-mladi:-Studie-zkoumala-vliv-konzumace-mandli-na-tvorbu-vrasek__s10010x20202.html

Studie amerického výzkumného týmu odhalila, že každodenní konzumace mandlí u žen po menopauze snižuje míru vrásek a zlepšuje pigmentaci kůže.

Studie prozradila, proč konzumovat mandle

Studie z roku 2021 publikovaná v časopise Nutrients a financovaná organizací Almond Board of California rozšiřuje výsledky studie z roku 2019, která zjistila,

že může existovat **více než jeden důvod, proč přidat mandle do každodenní péče o pleť.**

Během šestiměsíční studie bylo 49 zdravých žen po menopauze s Fitzpatrickovým typem pleti I (vždy se spálí, nikdy se neopálí) nebo II (obvykle se spálí, opálí se minimálně) náhodně zařazeno do jedné ze dvou skupin.

V intervenční skupině dostávaly ženy každý den na svačinu mandle v dávce, která představovala 20 % jejich celkového denního příjmu kalorií, tedy v průměru 340 kalorií denně (asi **dvě 30g porce mandlí**), a poskytovala jim 2 g cukru.

Ženy z druhé skupiny svačily buď fíkové tyčinky, müsli tyčinky nebo preclíky, které rovněž představovaly 20 % jejich denního příjmu kalorií a obsahovaly v průměru 8 g cukru.

Co se hodnotilo? Vrásky v obličeji a intenzita pigmentu

Všem účastnicím bylo doporučeno, aby v průběhu studie nekonzumovaly žádné ořechy ani výrobky obsahující ořechy (s výjimkou v testu zařazených mandlových svačinek). Svačiny byly sice kaloricky srovnatelné, ale co do makronutrientů různé, a účastnice studie se jinak držely své běžné stravy.

Na začátku studie bylo provedeno hodnocení kůže zapojených žen, které se poté opakovalo po 8, 16 a 24 týdnech. Účastnice byly vždy zváženy a pomocí snímků obličeje s vysokým rozlišením a validovaného trojrozměrného modelování obličeje jim byla provedena **měření pro vyhodnocení vrásek v obličeji a intenzity pigmentu**. Současně byla hodnocena **hydratace pleti**, měřena transepidermální ztráta vody a vylučování kožního mazu.

Krása prochází žaludkem

- Tělesná hmotnost zůstala u obou skupin stejná, avšak **u žen, které svačily mandle, se výrazně snížila intenzita vrásek**, a to o 15 % po 16 týdnech a o 16 % po 24 týdnech.
- U žen, které svačily mandle, byl zpozorován také **znatelný pokles**

celkové intenzity pigmentace (nerovnoměrnosti odstínu pleti) v obličeji, a to až o 20 % v 16. týdnu.

„Denní konzumace mandlí může být účinným prostředkem ke zlepšení vzhledu obličejových vrásek a tónu pleti u žen po menopauze s Fitzpatrickovým typem pleti I a II,“ uvedl Dr. Raja Sivamani, dermatolog a vedoucí výzkumného týmu, který studii prováděl.

„Tento efekt snížení pigmentace lze popsat jako rovnoměrnější tón pleti.“

- U všech subjektů nebyly v žádném časovém bodě zjištěny změny transepidermální ztráty vody a na konci studie došlo u obou skupin ke zvýšení hydratace pokožky.
- U obou skupin se také projevilo zvýšení vylučování kožního mazu na tvářích, přičemž pouze u žen z kontrolní skupiny došlo k jeho zvýšení i na čele.

Mandle jako zásobárna vitaminu E

Výzkumníci dospěli k závěru, že za účinky, které pozorovali jak u vrásek, tak u tónu pleti, mohou být zodpovědné právě **mandle, které mají vysoký obsah vitaminu E, jenž se pyšní silným antioxidačním účinkem**.

Vzhledem k tomu, že studie byla omezena na 24 týdnů, neposkytují výsledky přehled o dalších účincích mandlí při dlouhodobější konzumaci. Navíc účastnicemi studie byly pouze ženy po menopauze s pokožkou citlivou na slunce, takže výsledky nelze zobecnit na mladší populaci, muže nebo ženy s jiným typem pleti. Bude tak záhodno provést další výzkum, který by se

zabýval vlivem konzumace mandlí i na tyto skupiny obyvatel.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj textu: Foodnavigator.com

antioxidanty mandle ořechy péče o citlivou pleť vitamin E zdravá výživa zdraví

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