



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 23. 5. 2015 | tla

Zdravá kůže díky jídlu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-kuze-diky-jidlu_s10010x9144.html

Sluníčko začíná mít sílu a my se s touhou nebýt po zimě bledí vystavujeme jeho paprskům, mnohdy bez ochranných krémů. Navíc chceme, aby zdravá barva kůže co nejdéle vydržela. Řada z nás proto sahá po tabletkách betakarotenu z lékárny a věří, že se opálí rychleji. Tělo na letní sezónu ale připravíme spíše pestrou stravou.



Stejně jako k létu patří sluníčko, jídelníček je v období teplých měsíců obvykle odlehčenější, plný ovoce, zeleniny, mnohdy i ryb. A to jsou právě potraviny, které nám ke zdravě vypadající pleti pomohou více, než polykání tablet.

„Do vitamínových či multivitamínových preparátů a potravních doplňků nikdy výrobce nedokáže vložit vše co může naše tělo získat z pestré stravy,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že například ovoce a zelenina nám poskytuje celé spektrum látek od vitamínů přes minerální látky po fytochemikálie. **„Jejich antioxidační, ochranné účinky pro organismus, a tedy i pleť, působí jen v komplexu. Je proto nesprávné si myslet, že když si koupím nějaký doplněk stravy, budu hned vypadat lépe. Jen užívání betakarotenu super opálení nezaručí,“** říká Zuzana Douchová.

Krása odráží zdraví

Zdravě vypadající, hladká pleť je odrazem toho, že je v našem těle vše v pořádku. **„Pokud tedy chceme, abychom měli zdravě vypadající pleť, musíme tělu dodat také kvalitní, v uvozovkách, palivo. Jistě všichni známe, že když jsme udělali nějakou výraznou dietní chybu, měli nedostatek spánku, odrazí se to na kvalitě kůže,“** uvádí nutriční terapeutka. Jak tedy pokožce ke kráse pomoci? Stačí dodržovat zásady zdravého životního stylu.

Voda a tuk

Pleť bez jiskry – suchá, šupící se – ukazuje na nedostatečný pitný režim, ale také nedostatek omega 3 mastných kyselin v jídelníčku. Vsaďte proto na zeleninové saláty, dodají potřebnou vodu. Doplněné ořechy, ty jsou zdrojem právě nenasycených mastných kyselin. **„Výtečné je obohatit salát avokádem. Posypat lze i drceným lněným semínkem, má příjemnou oříškovou chuť,“** radí Zuzana Douchová další zdroj kvalitních tuků. Ty zajistí i za studena lisované oleje – olivový, řepkový, mandlový, lněný... **„A hlavně ryby, nemusíte se bát ani mastnějších, makrely, lososa, sardinek. Středomořský jídelníček, velké množství ryb a zeleniny, se odrazí i na**

kvalitě pleti,“ říká Zuzana Douchová.

Vláknina proti pupínkům



Zkuste například ovesné vločky od Emca s vysokým obsahem vlákniny.

Zapomínat bychom neměli ani v létě na celozrnné obiloviny. **„Každý den bychom měli mít v jídelníčku celozrnné pečivo, vločky, celozrnné těstoviny... Obsahují nejen potřebné vitamíny skupiny B a celé spektrum minerálních látek, ale také vlákninu. Ta v zažívacím traktu funguje jako kartáč, pomáhá čistit organismus zevnitř,“** říká Zuzana

Douchová. A právě vitamíny skupiny B, selen, zinek a další látky v obilovinách obsažené, v kombinaci s vlákninou, umí dát vale i pupínkům.

Pro opálení barevné plody

Užívání betakarotenu nám opravdu nezaručí, že se rychleji a kvalitněji opálíme, že nám „barva“ vydrží déle. **„Multiplex látek, antioxidanty, které získáme z ovoce a zeleniny, ale pomáhá chránit buňky kůže před poškozením při opalování. Neznamená to však, že když si dáme zeleninový salát či případně několik tablet, zavrhneme opalovací krémy,“** upozorňuje Zuzana Douchová a přidává doporučení: **„Vsadte spíše na barevné druhy ovoce a zeleniny. Například lykopenu, který je obsažen v rajčatech vyztřálých na slunci, se připisují pozitivní účinky při tvorbě kolagenu v kůži.“**