



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 21. 8. 2020 | Daniel Mareš

Antiaging foods. Potraviny, které vrací kůži ztracený lesk

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Antiaging-foods.-Potraviny,-ktere-vraci-kuzi-ztraceny-lesk__s10012x19642.html

Kůži vysušuje mnoho faktorů. A právě některé potraviny ji dokážou vrátit ztracený „lesk“. Stejně, jako existují ty, které vám pomáhají udržet svěží tvář, jsou i takové, které mají na svědomí pravý opak.



Sýr proti zubnímu kazu

Nejen šaty, ale i zuby dělají člověka. Se zkaženým chrupem navíc vypadáte starší. Ve studii americké Akademie všeobecného zubního lékařství z roku 2013

se uvádí, že **našim zubům pomáhá** konzumace sýru. Obsahuje totiž vápník, který prospívá síle vašich zubů.

„Například trocha čedaru může působit proti kyselinám, které vám v zubech zůstaly po obědě. Sýr je tak ideální volbou ke snídani a k obědu,“ upřesňuje lékařka MUDr. Lucie Nováková.

Rajčata pro mladistvou pleť



Plácáte na sebe v létě spousty opalovacího krému, abyste zabránili vysoušení pokožky? Možná vás to překvapí, ale mladistvé pleti můžete **dosáhnout i konzumací rajčat**. Jsou totiž bohatá na **lykopen**, antioxidant s přirozenými vlastnostmi opalovacího krému.

Studie z British Journal of Dermatology z roku 2010 zjistila, že **rajský protlak** je ve skutečnosti jedním z nejlepších zdrojů lykopenu. Udělejte si z něj třeba chutnou omáčku k těstovinám.

Olivový olej snižuje záněty

Ani v tomto seznamu nesmí chybět olivový olej. Jak jistě víte, jeho konzumace zlepšuje mimo jiné paměť. Kromě toho ale pomáhá i k mladistvé pleti bez vysoušení. Už tisíciletí se používá i jako přírodní **kondicionér** na vlasy a **účinný je i proti lupům**. Mnoho lidí jej ale ze svého jídelníčku odstranilo, protože se bojí přibývání na váze.

„Kalorie sice obsahuje, ale na druhou stranu se jedná o důležitou živinu pro zdravou pokožku,“ vysvětluje lékařka s tím, že pomáhá naší kůži udržovat zvlhčenou a snižuje riziko tvorby zánětů.

Extra panenský olej je bohatý na antioxidanty, které pomáhají chránit pokožku před poškozením.

Losos s omega-3 mastnými kyselinami

Uzený, dušený nebo pečený losos lze označit jako superpotravinu, pokud jde o vaše tělo a vzhled. Tuky ve stravě jsou nezbytné pro zdravou a vyživovanou pleť. [Nemusíte jíst jen lososa](#), ale obecně i další mastné potraviny vám mohou s vysušenou pokožkou pomoci. Zařaďte proto do vašeho jídelníčku jakoukoliv **rybu, ořechy, semínka či avokádo**. Tyto potraviny obsahují omega-3 mastné kyseliny a antioxidanty, dále vitamín E a selen.

Meloun brání předčasnému stárnutí



I když se meloun se z více jak devadesáti procent skládá z vody, je plný vitamínů a antioxidantů, které pomáhají zabránit předčasnému stárnutí. Je bohatý na vitamín A, který přispívá v boji s akné a udržuje pokožku hydratovanou.

Meloun navíc obsahuje **karoten, který snižuje oxidační stres**. Díky nízkému obsahu kalorií je navíc dobrý i pro vaši štíhlou linii.

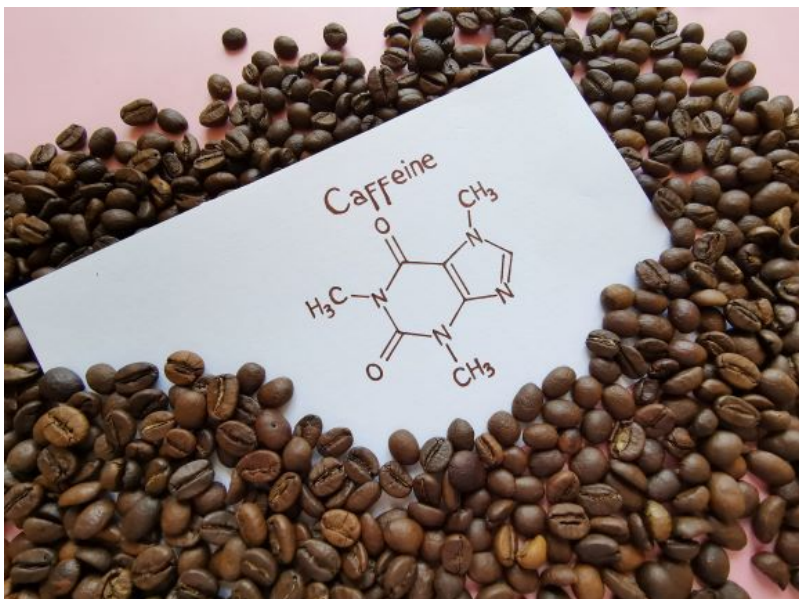
Potraviny, které pleti neprospívají

Cukr podporuje akné

Nejen, že sladkosti [kazí vaše zuby](#), ale mohou stát i za stárnutím pleti. Produkce kolagenu se při stárnutí přirozeně vyčerpává, ale **konzumace přebytkého cukru** tento proces urychluje.

„Cukr urychluje stárnutí kůže,“ říká Lucie Nováková. Konzumace velkého množství cukru **také vyvolává akné**.

Kofein dělá vrásky



Kofein možná prospívá vaší výkonnosti, ale pokud jste velký milovník kávy, může vám to obrazně řečeno udělat vrásky na čele.

Kofein má **vliv na stárnutí**, neboť způsobuje uvolňování kortizolu, hormonu, který přispívá k nárůstu tuku. Nebojte se, rituály vám měnit nechceme, kávu klidně pijte, jen to s ní moc nepřehánějte a **dávejte si k ní hodně vody**.

Steaky na grilu

Grilované maso obsahuje uhlovodíky, které způsobují poškození vaší pokožky. Je to jako se vším, lahodný steak si klidně dejte, jen jej **nesmíte konzumovat každý den**.

Alkohol dehydratuje

Alkohol způsobuje dehydrataci, zanechává pokožku **suchou a náchylnou k předčasným vráskám**. Kromě komplikací, které může způsobit vaší pokožce, oslabuje i váš spánek. Nespavost vašim vráskám zrovna moc nepřidá, bez odpočinku budou přibývat.

Sůl podporuje otoky

Nepomůže vám ani nadměrná konzumace soli. Kromě toho, že **zvyšuje krevní tlak, stojí za otoky a vysušuje pleť**. Studie z roku 2019 publikovaná v Science Translational Medicine zjistila, že [konzumace příliš velkého množství soli](#) vyvolává zánětlivou odpověď imunitního systému, která stojí za vznikem ekzémů. Takže pokud se probudíte se suchou šupinatou pletí, na vině bude ten pytlík brambůrku, co jste chroupali v noci u televize.

Copyright © 2024

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