



Οι τροφές που προσφέρουν υγεία χαρίζουν και καλύτερη εμφάνιση, σύμφωνα με έναν Αμερικανό ειδικό σε θέματα τροφίμων.

“Οι πλούσιες σε βιταμίνη C τροφές, κυρίως οι φράουλες, μπορούν να βοηθήσουν να διατηρήσετε το δέρμα σας λαμπερό και φωτεινό. Η βιταμίνη C είναι ένα σημαντικό δομικό στοιχείο για το κολλαγόνο, το οποίο υποστηρίζει τη βασική δομή του δέρματος σας. Μόλις 1 φλιτζάνι νόστιμες φράουλες περιέχει πάνω από 100% της καθημερινής σύστασης για βιταμίνη C”, επεσήμανε ο Phil Lempert, αναλυτής της βιομηχανίας τροφίμων. “Άλλες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι οι πιπεριές, το μπρόκολο, ο ανανάς, τα ακτινίδια, το λάχανο, τα πορτοκάλια και άλλα φρούτα και λαχανικά”.

Η σόγια όχι μόνο συμβάλλει στη διατήρηση του κολλαγόνου, αλλά βοηθά στην προστασία από τις βλάβες της υπεριώδους ακτινοβολίας και στη αποφυγή δημιουργίας ρυτίδων. Οι ντομάτες, ειδικά οι μαγειρεμένες, παρέχουν λυκοπένιο, το οποίο έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει το δέρμα από τα ηλιακά εγκαύματα. Τα κρεμμύδια, τα μήλα, το φασκόμηλο, ο μαϊντανός και τα εσπεριδοειδή περιέχουν όλα κερσετίνη - ένα αντιοξειδωτικό που παρέχει προστασία από τις υπεριώδεις ακτίνες Β - ακτίνες του ήλιου που προκαλούν πρόωρη γήρανση του δέρματος, βλάβη στα μάτια όπως ο καταρράκτης και καρκίνο του δέρματος. “Η κερσετίνη λειτουργεί επίσης σαν αντισταμινικό και αντιφλεγμονώδες, που θα μπορούσε να προστατεύσει από τον ερεθισμό του δέρματος”. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα καρύδια, τους σπόρους λιναριού, τις σαρδέλες και τον σολομό επιτρέπουν τη σωστή επικοινωνία των κυττάρων, αλλά και κρατούν το δέρμα ενυδατωμένο και λείο.

Πηγή: UPI