

# Zdrowa dieta = piękna twarz

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Zdrowa dieta = piękna twarz

Jesteś tym czym jesz - to motto dietetycznej guru Gillian McKeith. I trudno się z nią nie zgodzić, zwłaszcza, że skutki nieprawidłowej diety są często widoczna gołym okiem.



Twarz jest wizytówką każdej kobiety, jednak jej dobra kondycja nie zależy tylko od jakości kremów przeciwzmarszczkowych. Bardzo istotnym elementem, który kształtuje stan skóry jest właściwa **dieta**. Powinna być ona bogata w **witaminy** i **minerały**.

Zdecydowanym sprzymierzeńcem twarzy jest witamina A, która opóźnia proces starzenia. Ponadto sprawia, że **skóra** nie jest **sucha** i zrogowaciała. Jej niedobór może powodować trądzik. Do organizmu bardzo często dostarczamy ją w formie prowitaminy A, czyli najogólniej mówiąc - beta karotenu. Warto zatem wprowadzić do swojego menu zdrowe przekąski w postaci marchwi, cykorii, a do wszelkiego rodzaju sałat dodawać szpinak czy czerwoną paprykę. Nie powinno zapominać się o zielonym groszku, fasolce szparagowej i pomidorach. Źródłem beta - karotenu są również: dynia i suszone morele. Witamina A występuje również w kosmetykach pod nazwą retinol.

Jeśli twoja skóra się przetłuszcza i jest skłonna do podrażnień, a na twarzy często pojawiają się zaskórniki, możesz jej pomóc dostarczając witaminę B. Można ją znaleźć między innymi w chudym mięsie oraz jajkach. Warto również wprowadzić do jadłospisu rośliny strączkowe, a białe pieczywo zamienić na pełnoziarniste. Umiar zalecany jest przy innych 'dostarczycielach **witamin** B. Chodzi tu

o ziemniaki, banany i orzechy. Rozświetlona **skóra** to między innymi zasługa **witaminy C**, która przy okazji doskonale ją dotlenia. Dlatego podczas najbliższej wizycie w supermarkecie w twoim koszyku powinny wylądować między innymi cytryny, pomarańcze i kiwi (możesz z nich przygotować bardzo zdrowy deser lub owocowy koktajl). Staraj się nie zapomnieć o brokułach, papryce, kalarepie i ... brukselce. Nie pozbywaj się natki pietruszki, jest nie tylko doskonałym ozdobnikiem wszelkich dań, ale również źródłem **witaminy C**. Jej niedobór opóźnia regenerację komórek skóry.

Z kolei witamina E to prawdziwy postrach zmarszczek, nie bez powodu jej pseudonim to „witamina młodości”. Właśnie dlatego jest chętnie używana w kosmetyce. Korzystnie wpływa na elastyczność skóry oraz chroni przed negatywnym wpływem promieni UV. Możesz ją dostarczyć, jeśli twoja **dieta** zostanie rozszerzona o pestki dyni i słonecznika oraz kiełki. Znajduje się ona również w płatkach owsianych, oleju słonecznikowym oraz awokado.

Już od początku dnia możesz zacząć dbać o swoją cerę przygotowując owsiankę. Wystarczą trzy - cztery łyżki płatków owsianych, garść pestek dyni, słonecznika i migdałów oraz kilka pokrojonych suszonych moreli. Jeśli to nie wystarczy można dołożyć orzechy. Wszystkie składniki należy wrzucić do mleka i podgrzać na wolnym ogniu. Po kilku minutach otrzymujemy zdrowe i pożywne śniadanie, które dostarczy porcję witamin A, B i D. Tę śniadaniową wersję można modyfikować na wiele sposobów. W wersji tropikalnej suszone morele można z powodzeniem zastąpić bananem i kiwi.

Ciekawym pomysłem mogą być również warzywne kanapki. Wystarczą cztery listki cykorii, marchew i papryka, szpinak oraz pierś z kurczaka lub indyka przygotowana na parze. Marchew, paprykę oraz mięso należy pokroić w paski i ułożyć w dwóch liściach cykorii. Następnie wystarczy dołożyć kilka listków szpinaku oraz zioła np. oregano lub bazylię. Kolejnym krokiem jest złożenie listów cykorii z zawartością, tak, żeby powstało coś na kształt warzywnej tortilli. Jeśli zamierzasz zabrać tę przekąskę do pracy warto owinąć ją w folię aluminiową. Można również przygotować owocową wersję kanapki. Doskonałym uzupełnieniem obu wersji jest zimny kefir lub jogurt naturalny.

Nie zapominaj o minerałach. Przykładowo, jedzenie ryb bogatych między innymi w kwasy omega -3, sprawi, że skóra będzie lepiej nawilżona. Ponadto, ryby zawierają inny cenny składnik, czyli jod. To doskonała pomoc dla skóry ze skłonnością do łuszczenia. Zmniejsz ilość ostrych przypraw oraz staraj się unikać tłustych potraw. Postaw na świeże owoce i warzywa oraz potrawy przygotowywane na parze. Zrezygnuj z fast foodów oraz smażonych mięs.

**Dieta** bogata w **witaminy** i **minerały** to jednak nie wszystko. Sprzymierzeńcem w walce o ładną cerę jest odpowiedni tryb życia. Ogranicz ilość spożywanej dziennie kawy oraz zrezygnuj z palenia. Unikaj solarium, opalanie nie tylko wysusza, ale także przyspiesza proces starzenia skóry. Pamiętaj o wodzie, dziennie powinno się wypijać 1 - 2 litry wody. Nie żałuj sobie snu, odpowiedni odpoczynek zapewni twarzy zdrowy i świeży wygląd. Można również sięgnąć po napary ziołowe na przykład ze skrzypu polnego czy pokrzywy. Zainwestuj w odpowiednie kosmetyki - dobierz je z pomocą kosmetyczki lub dermatologa.

**Tekst: Ela Kowalska**

**Źródło: MilionKobiet.pl**

**Przeczytaj również:**

[Owsianka na dobry początek dnia](#)

[Probiotyki dobrze przebadany](#)

[Gdzie jest najwięcej Omega-3](#)

**Milion  
Kobiet.pl**