



## Рецепты красоты

Что должно включать в себя питание женщины? Есть общие правила, работающие почти для всех: если исключить генетику, аллергии и нелюбовь к некоторым продуктам.

Мы проанализировали цифры и составили список из пяти главных рецептов красоты. Отложите покупку нового крема, займитесь своим питанием.

### Рецепт для чистой кожи: клетчатка и йогурт

По вашему лицу легко можно понять, чего в вашем рационе больше — молочного шоколада или медленных углеводов, жирного мяса или овощей.

Клетчатка, содержащаяся в крупах, фруктах и волокнистых овощах — это «ершик для кишечника», а **хорошее пищеварение** почти всегда равно хорошей коже.

Здоровая кожа

Основные правила для того, чтобы кожа была здорова. Рассказывает директор Государственного научного центра дерматовенерологии Анна Кубанова.

Не нужно специальных детокс-диет и мочегонных, вымывающих минеральные вещества — ешьте пробиотики, пребиотики и цельное зерно.

Высыпания, воспаления и **закупорку пор** часто провоцируют быстрые углеводы и насыщенные — жиры. Сладости и продукты из очищенной муки придется исключить, а животные жиры сильно ограничить и частично заменить растительными.

### Рецепт для увлажнения кожи: рыба и масло

Генетические факторы вызывают только 40 процентов старения кожи. Оставшиеся 60 процентов — курение, загар и обезвоживание.

Существуют **два типа старения**: обычное, при котором появляются мелкие морщинки, и фоторазрушение — грубые глубокие морщины, пигментные пятна и расширение

сосудов. Если вы курите, пьете мало воды и не пользуетесь защитными средствами, вы, вероятнее всего, будете стареть по второй схеме.

Что стоит есть женщинам

Как питаться, чтобы сохранять бодрость и здоровье? Наши рекомендации для женщин с учетом возраста: от 20 лет до 60.

Сухая кожа и обезвоженная — два разных ее состояния. Обезвоженной может быть даже очень жирная кожа с блестящими участками. Зимой и в кондиционированных помещениях кожа обезвожена почти у всех, кто пьет меньше 1,5 литра чистой питьевой воды в день. В этот объем не входят чай, кофе, соки, компоты и супы.

**Обезвоженная кожа** очень расположена к появлению морщин, растяжек и покраснениям от стресса. Если вы хуеете, она быстрее теряет эластичность.

Чтобы удержать в коже полученную влагу, вам нужны полиненасыщенные жирные кислоты: больше всего их в красной рыбе, авокадо, орехах.

**Жирные кислоты** Омега-3 и Омега-6 действительно так важны, как говорят о них в рекламе. Только искать их нужно не в составе кремов, а в собственной тарелке. Ешьте минимум три раза в неделю блюда из рыбы, а нерафинированные растительные масла — каждый день.

Очистка и термическая обработка разрушают комплекс Омега, поэтому масла необходимо добавлять в салаты или уже приготовленные блюда.

## **Рецепт для упругости кожи: молоко и мясо**

Поддерживающие тонус кожи **эластин и коллаген** нужно получать не из инъекций и сывороток, а из продуктов животного происхождения. Именно они поставляют в организм эти белки.

Сколько именно нужно белка? Для дневной нормы достаточно около 300 г говядины или 500 г молочных продуктов.

Обязательно следите за тем, чтобы их **жирность была невысокой**: дневная норма должна только на четверть состоять из животных жиров.

## **Рецепт яркого цвета лица: морковь и апельсины, поливитамины и теплое молоко**

Исследования показали, что самым привлекательным считается не сильный загар, делающий кожу темной и желтой, а **легкий золотистый оттенок**. Его можно получить благодаря каротиноидам — растительным пигментам из овощей и фруктов.

Секреты сбалансированного рациона

Азбука здорового питания – это 20 фактов о том, что и как надо есть. Простой способ научиться правильно питаться: прочтите и начните действовать.

Также красивой считается **розовая кожа**, насыщенная кровью. В первую очередь на яркость цвета лица влияет **витамин С** — его дефицит повышает проницаемость стенок сосудов, на лице появляются сосудистые звездочки, а сама кожа тускнеет.

При нехватке витамина В2 появляются незаживающие язвочки на слизистой губ и полости рта. Так что потратьте деньги, отложенные на солярий, на банку хороших поливитаминов.

Дополнительный фактор, влияющий на цвет лица: **здоровый сон**. Добавьте в меню теплое молоко со специями на ночь, оно успокоит и поможет уснуть вовремя.

А что **ухудшает цвет лица** сильнее всего? **Алкоголь**. Покраснение кожи, фиолетовая сосудистая сеточка и выраженные поры со временем будут все хуже поддаваться маскировке.

## **Рецепт для здоровых волос и ногтей: кальций, морепродукты и говяжья печень**

Выбирая витаминный комплекс, ищите комплекс с добавленным кальцием. Также можно получать его из молока, которое лучше всего усваивается с цельнозерновыми продуктами (и наоборот). Поэтому отличный вариант для завтрака: цельнозерновой хлеб с нежирным молоком или прозрачным слоем масла.

Масса пользы — в морепродуктах. Юлия Чехонина считает, что для здорового человека достаточно 2–3 полноценных блюд **из морепродуктов** в неделю. В них почти 40 полезных микроэлементов, среди которых фосфор, железо, магний, медь, фтор, селен. Эти вещества помогают поддерживать в хорошем состоянии кожу, волосы и ногти.

И еще для здоровья кожи и волос очень важен **биотин** (витамин Н). Ешьте нешлифованный рис, говяжью печень, лисички, яблоки и цветную капусту.

## **Главный рецепт красоты**

Поддерживать отличный внешний вид проще всего, если правильно питаться. Разнообразное сбалансированное питание и безусловный отказ от алкоголя и курения дают возможность выглядеть хорошо, даже если вы только что проснулись