

# Питание и красота



# Что необходимо нашей коже?

- Очищение
- Восстановление
- Питание

## Водный режим

- ВОДА:
- Выводит токсины
- Доставляет питательные вещества к клеткам
- Питает клеточки кожи и способствует восстановлению и увлажнению



# Пищевые волокна

- Способствуют очищению
- Нормализуют состояние микрофлоры кишечника – защита от инфекций и укрепление иммунитета
- Способствуют синтезу витаминов группы В



# Продукты, богатые белками

- Синтез новых клеточных структур
- Синтез коллагена
- Транспорт витаминов и минералов







## Витамины А, С и Е

- Являются мощными антиоксидантами
- Витамины А и Е – способствуют увлажнению и обновлению клеточных структур кожи
- Витамин С участвует в синтезе коллагена



# Витамин А



- **Потребность – 1мг/сут. Или 3300МЕ**
- Устойчив к тепловой обработке. В комплексе с витамином Е более устойчив.
- Содержание на 100г:
- печень говяжья – 8,2мг; икра красная – 1мг; печень свиная – 3,4мг; желток яйца – 0,89мг; масло сливочное – 0,5мг; сыр 0 0,1-0,3мг;
- Морковь – 9мг; петрушка – 5,7мг; сельдерей/шпинат – 4,5мг; шиповник – 2,6 мг; сладкий перец – 2мг; абрикосы, тыква – 1,5мг.



## Витамин Е

- **Потребность 8-15мг/сут.**
- Содержание на 100г продукта:
- Соевое масло – 114мг; хлопковое – 99мг; кукурузное – 93мг; подсолнечное – 56мг; оливковое – 13мг; пшеничные проростки – 25мг; овсяная крупа – 3,4мг; греча – 6,6мг; креветки – 2,3мг; яйца – 2мг.



# Витамин С

- **Суточная потребность – 70-100мг/сут.**
- Содержание на 100г продукта:
- Шиповник свежий – 650мг;  
перец красный сладкий – 250мг; смородина черная, облепиха – 200мг; перушка – 150мг; капуста брюссельская – 120мг; капуста цветная – 70мг; белокочанная капуста – 60мг; апельсин – 60мг; земляника/клубника – 60мг.





# Полиненасыщенные кислоты

- Способствуют восстановлению тканей
- Питают клетки кожи
- Поддерживают нормальный уровень кровеснабжения

**Омега - 3 и Омега – 6** кислоты, содержатся в растительном масле, жирных сортах рыбы, орехах



# Минеральные вещества

- **Кальций** – укрепление ногтей и волос

Лучший источник – молочные продукты

- **Цинк и магний** – благотворно влияют на состояние волос и ногтей. Источники – орехи – фундук, миндаль и грецкий орех



# Лецитин

- Является фосфолипидом
- Защищает клетки от повреждения
- Способствует обновлению клеток
- Улучшает всасывание витаминов А и Е
- Питает клетки

# Лецитин

- **Потребность 5-7г/сутки**
- Источники:
- Яйца и икра – до 10г/100г;
- Печень – 1г
- Горох – 0,9г
- Масло подсолнечное – 1,4г
- Масло сои – 2-4г