

# Η ομορφιά περνάει από το στομάχι!

Η ελαστική επιδερμίδα είναι θέμα σχολαστικής περιποίησης και σωστής διατροφής. Η κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος του Advanced Nutrition, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου από το Advanced Nutrition, το Διαιτολογικό-διατροφολογικό Τμήμα της Κλινικής Cosmetic Derma Medicine, μάς λέει περισσότερα.

Πρωινό με πράσινο τούρι και βρόμη με καρύδια, κυρίως γεύμα με σολομό, καστανό ρύζι και πράσινη σαλάτα, συνακ με χυμό τζιντζέρ και φρούτα και βραδινό με φτητά λαχανικά, πασπαλιούμενά με ελαιόλαδο και σκόνη λιναρόσπορου. Αυτό θα μπορούσε να είναι το ενδεικτικό μενού για ένα υγείς δέρμα. Η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου από το Advanced Nutrition, το Διαιτολογικό-διατροφολογικό Τμήμα της Κλινικής Cosmetic Derma Medicine, μάς εξηγεί ποιες τροφές να επιλέγουμε και ποιες όχι.

## Για πο λειο δέρμα

Η 43χρονη Cameron Diaz οφείλει το ελαστικό δέρμα της και στις υγεινές της ουσιότητες, αφού καταναλώνει άφθονο νερό και τη διαιτοφρή της είναι πολύ προσεχμένη. Καθώς μεγαλώνει τα επίπεδα του κολλαγόνου (ουσία υπεύθυνη για την οφρυγιλόπτια) και του υαλουρονικού οξέος (που χαρίζει ευθυδάτωση στην επιδερμίδα) μειώνονται. «Οι διατροφολόγοι τονίζουμε πάσσο σημαντικό είναι κάποιος να καταναλώνει αρκετό νερό καθημερινά, η ποσότητα του οποίου προσδιορίζεται ανάλογα με το βάρος του. Η ελάχιστη είναι 1 λίτρο για τους εντύλικες», εξηγεί η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου. Το νερό διαιτηρεί τα επίπεδα της ευθυδάτωσης σταθερά. Από την άλλη, τα φρούτα και τα λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C βοηθούν στην παραγωγή του κολλαγόνου και διατηρούν το δέρμα οφρυγιλό και ευθυδάτωμένο. Η βιταμίνη C περιέχεται σε αβοκάντο, πιπεριές, πορτοκάλια, φράουλες, ακτινίδια, μπρόκολο, κουνουπίδι, κατσαρό λάχανο κ.ά.

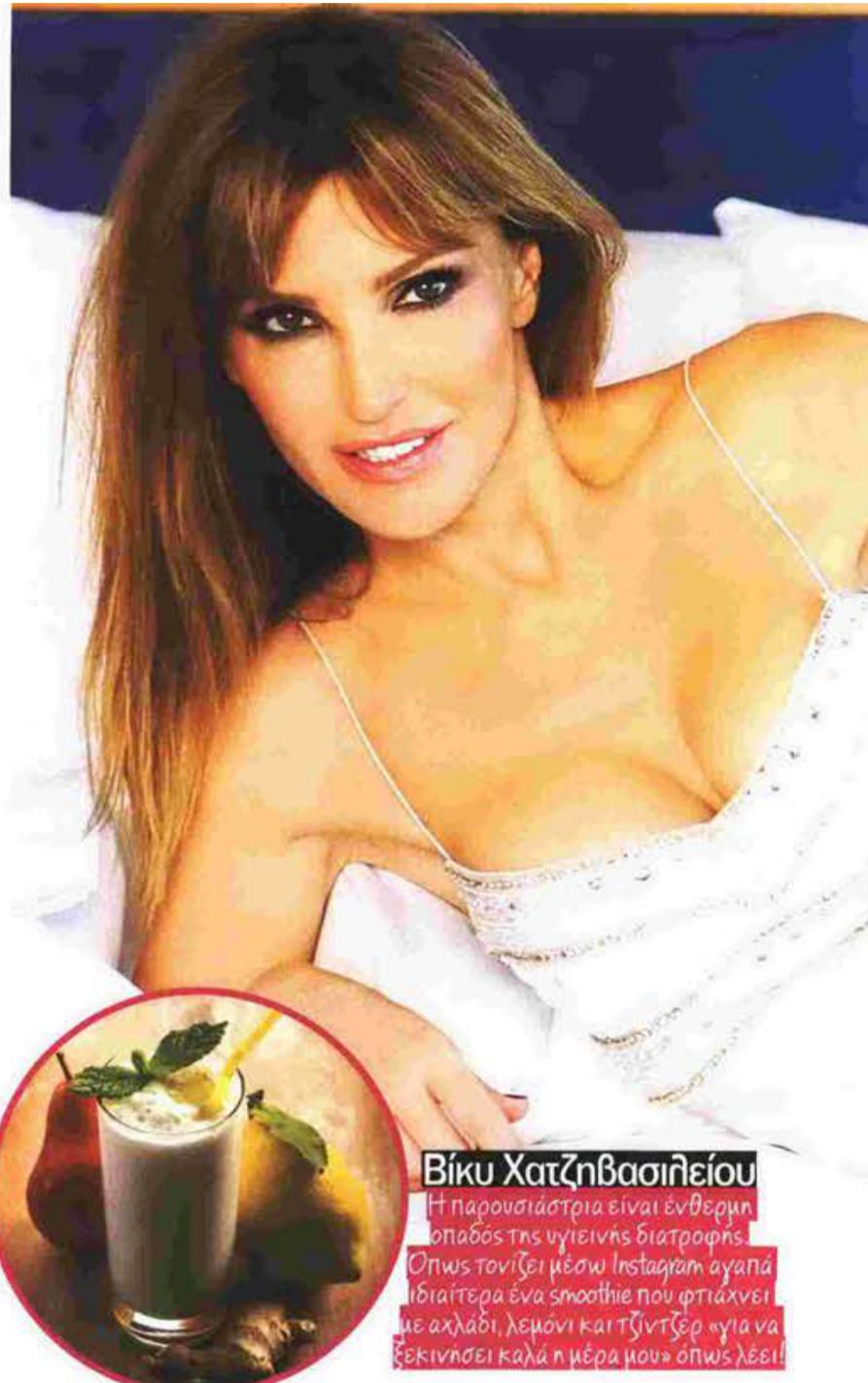
## Τι να αποφεύγεις

Οι τροφές υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, κοινώς τα γλυκά και η ζάχαρη αλλά και οπδόπιοτε ανεβάζει απότομα τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα, πρέπει να αποφεύγονται. Όταν καταναλώνεις προϊόντα που περιέχουν τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη το κολλαγόνο αποσυντίθεται. Πρόκειται για το φαινόμενο της γλυκοζυλώσης που μπορεί να προλέψεις αν φερθείς έξυπνα!

## Κατά της γήρανσης

Πόνταρε σε αντιοξειδωτικά που μάχονται τους εχθρούς που απειλούν το δέρμα σου (κάπνιο, ανθυγεινές ουσιότητες, έκθεση στην υπεριάδη ακτινοβολία). Τα πιο δραστικά από αυτά είναι οι βιταμίνες, οι πολυφαινόλες και οι κατεχίνες. Τι κάνουν ακριβώς; Πολεμούν τις επιπτώσεις του οξειδωτικού στρεß. Για συνακ πόνταρε σε φρούτα, όπως μούρα (πολυφαινόλες) και μπλά (κερσέτη), λαχανικά, όπως ντομάτα (λικοπένιο) και καρότα (καροτενοεδη), σε πράσινο τούρι (κατεχίνες), σε αμύγδαλα και καρύδια (βιταμίνη E).

**Beauty queen!**  
Ανάμεσα στις τροφές που χαρίζουν λαμπερή όψη στην επιδερμίδα είναι τα λιπαρά ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Για απορίες μπορείς να απευθυνθείς και στη διατροφολόγη Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου. (τηλ. 2106980451)



## Βίκυ Χατζηβασιλείου

Η παρουσιάστρια είναι ενθερμημένη στην προώθηση της υγεινής διατροφής. Οπως τονίζει μέσω Instagram αγαπά τη διαιτήσα ένα smoothie που φτιάχνει με αχλάδι, λεμόνι και τζίντζερ. «για να ξεκινήσει καλά η μέρα μου» όπως λέει!

## «Αντίο» ακμή!

Οι τροφές πλούσιες στα ποιούτιμα Ω-3 λιπαρά οξέα δρουν κατά της φλεγμονής του δέρματος. Λόγω του ότι η ακμή τις περισσότερες φορές συνυπάρχει με φλεγμονή, έρευνες υποστηρίζουν πως η κατανάλωση Ω-3 λιπαρών οξέων που έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες μειώνουν σημαντικά τις βλάβες στο δέρμα. Η ειδικός εξηγεί: «Τα συγκεκριμένα λιπαρά τα λημβάνουμε από τη διαιτοφρή μέσω τροφών που είναι πλούσιες σε αυτά όπως είναι ο σολομός, ο μπακαλιάρος, το σκουμπρί, ο γαύρος, ο σαρδέλα, ο λιναρόσπορος και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Αντίθετα, τα "κακά" λιπαρά, δηλαδή τα κορεαμένα και τα trans λιπαρά οξέα, που βρίσκονται κυρίως στο κόκκινο κρέας, στα λιπαρά τυριά, στα τηγανητά τρόφιμα, στο βούτυρο, στις σάλτσες και στα αρτοπαρασκευάσματα, συμβάλλουν στην εμφάνιση της ακμής».

## Τι να αποφεύγεις

Τις τροφές υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, δηλαδή τα επεξεργασμένα δημητριακά πρωτού και τα τυποποιημένα τρόφιμα (μπισκότα, ψωμί, πατάτες, ζάχαρη). «Απορροφώνται γρήγορα από τον οργανισμό με αποτέλεσμα τα επίπεδα της ινσουλίνης να ανεβαίνουν. Συνδυαστικά με τον αυξητικό παράγοντα IGF-1 (στα γαλακτοκομικά), τα υψηλά επίπεδα σακχάρου ενθαρρύνουν την παραγωγή σημήγματος», εξηγεί η ειδικός. Και συνεχίζει: «Η υπερβολική κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να προκαλέσει ακμή πλούσια σε μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε ορμόνες και αυξητικούς παράγοντες: «Επειδή το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι κύρια πηγή ασβεστίου και βάση της ανάπτυξης κατά την εφηβική περίοδο, η κατανάλωση 2-3 μερίδων πημ-αποβουτωρωμένων γαλακτοκομικών ανά ημέρα καλύπτει σε μεγάλο ποσοστό την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα ασβεστίου».