

PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW SKÓRY

DIETA RECEPTĄ NA ZDROWY WYGLĄD, REGENERACJĘ SKÓRY

Istnieje silny związek między dietą a zdrową i promiennie wyglądającą skórą. Sposób odżywiania wielu osób jest niewłaściwy, a typowa dieta nie pokrywa w pełni zapotrzebowania organizmu na ważne dla jego prawidłowego funkcjonowania składniki odżywcze. Im bardziej zróżnicowana dieta, tym więcej składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych i pierwiastków śladowych. Zdrowy sposób odżywiania oraz prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego przyczynia się do nadania skórze odpowiedniej kondycji, blasku i kolorytu.

Dieta powinna opierać się na zasadach „Talerza Zdrowego Żywienia”, który został opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH i opublikowany w 2020 roku.

Zalecenia zdrowego żywienia
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAZDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Całkowite finansowanie: 400 000 000 zł
Projekt: Zdrowie w akcji 2016-2020
Realizacja: 2016-2020

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Najcenniejsze składniki odżywcze diety dla zdrowej skóry to:

1. **Witamina D** - Skóra jest głównym miejscem syntezy witaminy D, przebiegającej z udziałem promieniowania ultrafioletowego B (UVB). Witamina D może być również dostarczana wraz z dietą. Jej dobrym źródłem są: olej z wątroby dorsza, łosoś, makrela, żółtka jaj i ser oraz produkty fortyfikowane, takie jak napoje roślinne, sok

pomarańczowy i płatki zbożowe. Witamina D **zmniejsza uszkodzenia DNA i łagodzi stany zapalne** wywołane UVB, a tym samym **chronić skórę** przed negatywnym oddziaływaniem czynników środowiskowych.

2. **Witamina C** – Witamina ta jest obecna głównie w owocach i warzywach, m.in.: papryce, natce pietruszki, owocach dzikiej róży czy czarnej porzeczce. Stymuluje syntezę kolagenu, działając jako silny antyoksydant i hamując melanogenezę. Witamina C dzięki swojemu działaniu antyoksydacyjnemu **zwalcza wolne rodniki i redukuje reaktywne formy tlenu**. Spożywanie jej **zmniejsza uszkodzenia DNA** spowodowane ekspozycją na promieniowanie UVB, a efekt ten może być dodatkowo wzmocniony przez jednoczesne stosowanie witaminy E.
3. **Witamina E** – Jest jednym z najskuteczniejszych przeciwutleniaczy **hamujących starzenie się komórek**. Bierze udział w tworzeniu cementu międzykomórkowego **chroniącego naskórek**, zmniejszając jego wrażliwość na działanie czynników zewnętrznych. Dodatkowo witamina E wpływa na poprawę **nawilżenia skóry** przez podwyższenie jej zdolności do wiązania wody, przyczyniając się tym samym do **poprawy jej elastycznej struktury**. Występuje m.in. w orzechach, szpinaku, produktach pełnoziarnistych i oliwy z oliwek.
4. **Witamina A** - Należy do grupy związków bardzo wartościowych również pod względem właściwości ochronnych. Pochłania nadmiar promieniowania UVB, **neutralizuje wolne rodniki** oraz nadaje skórze **atrakcyjny wygląd**. Wpływa także na **redukcję ilości melanocytów oraz melaniny** – zapobiegając powstawaniu zmian pigmentacyjnych. **Przeciwdziała fotostarzeniu się skóry**. Zwiększa **nawilżenie** najbardziej zewnętrznych warstw skóry. Źródłem są m.in. drożdże, łosoś, pstrąg, mikroglony i krewetki.
5. **Koenzym Q10 (ubichinon)** - Cenny **składnik dla komórek skóry**, jest niezbędny do jej **regeneracji**. Pełni funkcje **antyoksydacyjne**. Ponadto do syntezy koenzymu Q10 niezbędne są witaminy z grupy B, włącznie z witaminą B12, których najlepszym źródłem są jajka. Pewne środki spożywcze naturalnie zawierają koenzym Q10. Są to: mięso, wątróbka, sardynki, tuńczyk, brokuły, kielki pszenicy oraz oleje roślinne.
6. **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3** - Tłuszcze to ważna składowa skóry. Są one ściśle związane z funkcją bariery naskórkowej, strukturą błony, równowagą środowiska wewnętrznego i naprawą uszkodzeń skóry. Kwasy omega-3 pełnią ważną rolę jako bariera ochronna skóry człowieka. **Łagodzą stres oksydacyjny** skóry wywołanego promieniowaniem UVB i stanami zapalnymi oraz biorą udział **w regeneracji skóry**. Ich cennym źródłem są: tłuste ryby morskie, np. makrela, łosoś, halibut, a także algi morskie oraz tłuszcze roślinne zawarte w siemieniu lnianym,

orzechach, awokado czy olejach roślinnych (lnianym, z czarnuszki, z wiesiołka) jest konieczne dla zachowania **młodej, promiennej i zdrowej skóry**.

7. **Cynk** - Znajduje się we wszystkich komórkach ciała. Poprawia **wygląd i koloryt skóry**, a także bierze czynny udział w przetwarzaniu kwasów tłuszczowych, co ma wpływ na **proces jej regeneracji**. Dodatkowo, pierwiastek reguluje gospodarkę hormonalną oraz produkcję łożu wewnątrz skóry, co powoduje, że skóra na dłużej zachowuje **siłę i zdrowie**. Cynk obecny w pokarmach jako antyoksydant **hamuje proces powstawania wolnych rodników**. Aby dieta była bogata w cynk, powinna zawierać w swoim składzie ostrygi, mięso, ryby, sery twarde, jajka, nasiona roślin strączkowych, chude mleko, pieczywo pełnoziarniste.
8. **Krzem** - Jest to składnik występujący praktycznie we wszystkich płynach ustrojowych i tkankach ludzkiego organizmu. Wpływa na jej rozwój, odpowiada za **sprężystość i elastyczność naskórka oraz skóry właściwej**. Poprawia **wygląd skóry**, zapobiega jej przedwczesnemu wiotczeniu, **opóźnia proces starzenia się**. Działa przeciwtrądzikowo. **Ogranicza powstawanie stanów zapalnych, oparzeń**, w tym także słonecznych, i trądziku różowatego. Źródłem tego pierwiastka w diecie mogą być przede wszystkim herbatki ze skrzypu polnego, pokrzywy czy mniszka lekarskiego.
9. **Miedź** – Ma działanie **przeciwstarzeniowe, uelastyczniające i dotleniające**. Miedź powszechnie występuje w większości produktów spożywczych. Najwięcej miedzi zawierają warzywa i owoce, owoce morza, fasola, groch, ziarna pszenicy, śliwki, wątroba, krewetki, orzechy, grzyby, pełnoziarniste produkty zbożowe.
10. **Woda** - Pełni bardzo ważną funkcję **transportową**. Przenosi składniki odżywcze do komórek, przyczynia się do **wydalania ubocznych produktów przemiany materii i substancji toksycznych**, które gromadzą się w tkankach.
11. **Błonnik pokarmowy** - Dieta obfitująca we włókno pokarmowe wpływa na pożądane zmiany w zakresie składu i metabolizmu bakterii zasiedlających jelito, co bezpośrednio wspomaga działanie układu immunologicznego. Zatem istotne jest to, aby pożądane zmiany, w tym przypadku odpowiednio wysoka podaż błonnika, miały charakter ciągły i trwałe, a nie ograniczały się tylko do epizodycznego spożycia.

Produkty i potrawy negatywnie wpływające na skórę:

- Gorące potrawy i napoje
- Zbyt duże ilości czarnej herbaty
- Alkohol i inne używki
- Cukier i produkty z jego udziałem
- Nadmierna ilość tłuszczów i soli w diecie
- Produkty konserwowe, wysokoprzetworzone