

Советы по здоровому питанию

«Я – то, что я ем». Справедливость этого утверждения сегодня не подвергается сомнению: даже самые далекие от медицины и диетологии девушки отлично знают, что питание напрямую отражается не только на здоровье, но и на внешности. Однако это общее знание приносит не так уж много практической пользы. Вот если бы по отражению в зеркале можно было судить о том, что конкретно нужно и не нужно есть! На самом деле научиться читать сигналы, которые подают тебе твоя

внешность, не так уж сложно.

1. Ты вдруг заметила, что кожа стала очень бледной, возможно, даже приобрела мраморный оттенок. В чем причина? Вполне вероятно, что в последнее время ты злоупотребляла жесткими диетами или слишком увлеклась фитнесом, поэтому твой организм испытывает нехватку железа. На тебе плохо отражается диета, не содержащая мяса и богатая углеводами или клетчаткой. Употребление за едой чая или кофе, равно как и совмещение в одной трапезе блюд, богатых железом и кальцием, тоже снижает усвоение железа.

Как исправить ситуацию? Постарайся начинать день с чашечки какао – этот вкусный напиток является одним из чемпионов по содержанию железа. Попробуй все блюда, которые это допускают, посыпать свежей петрушкой или кунжутными семечками, побалуй себя иногда халвой, курагой и арахисом.

2. Ты вдруг заметила, что кожа стала очень сухой и тонкой, местами даже шелушится. В чем причина? Скорее всего, твоему организму не хватает витамина А: именно он в первую очередь бывает виновен в подобных проблемах. Тебе не подходят продукты с высоким содержанием жиров, они препятствуют усвоению витамина А.

Как исправить ситуацию? Включи в свое меню побольше красных овощей и фруктов, в которых максимально содержание бета-каротина. Именно из него в организме вырабатывается витамин А. Учти, что лучше всего этот микроэлемент усваивается в присутствии животного жира. Поэтому почаще готовь себе морковку, тушенную со сметаной или сливочным маслом (его может быть совсем немного), в таком виде бета-каротин усвоится по максимуму.

3. Ты вдруг заметила, что на лице стали отчетливо видны расширенные поры. В чем причина? Может быть, в последнее время твоим меню преобладали жирные, пересоленные и копченые продукты, и тебе теперь не хватает растительных

биофлавоноидов и витамина Р. Копчености – не для тебя! Как исправить ситуацию? Постарайся максимально приблизить свой рацион к понятию «здоровое питание». Откажись от консервированных и копченых продуктов, забудь дорогу в заведения фастфуда. Съедай в день не менее 600 граммов свежих овощей и фруктов. Особенно налегай на абрикосы, вишню, черную смородину и цитрусовые, в них помимо всего прочего содержится тот самый витамин Р, которого тебе не хватает.

4. Ты вдруг заметила, что появился неприятный серовато-землистый цвет лица, который не маскируется никакой декоративной косметикой.

В чем причина? Чаще всего подобное состояние кожи бывает вызвано проблемами с пищеварением, вызванными нарушением кишечной микрофлоры, то есть дисбактериозом кишечника. Консервированные продукты, сдоба и сладости тоже не для тебя. Как исправить ситуацию? Необходимо восстановить баланс кишечной флоры, заселив кишечник полезными бактериями. Для начала нужно пропить курс специальных препаратов, которые свободно продаются в аптеке (линекс, бифиформ, пробиоформ или любой другой аналог для восстановления флоры). Только не забывай, что для достижения наилучшего результата подобные лекарства нужно пить курсом, не менее 7–10 дней. А затем поработай над своим меню: полезные бактерии обожают свежие овощи и фрукты, благосклонно относятся к кисломолочным продуктам, но терпеть не могут копченостей и консервов.

5. Ты вдруг заметила, что на лице появились ранние морщинки, кожа заметно теряет упругость. В чем причина? Ранние возрастные изменения кожи могут говорить о нехватке витамина Е, не зря его еще называют витамином молодости. И тут главный фокус: в этом случае тебя могут уродовать продукты, которые мы рекомендовали тебе есть в пункте 2. Все дело в том, что витамины А и Е, принятые одновременно, нейтрализуют друг друга. Как исправить ситуацию? Обязательно обзаведись нерафинированным растительным маслом и ежедневно заправляй им овощные салаты. Только не забудь поставить бутылочку в темный шкаф и плотно закрывай ее пробкой: под воздействием света и воздуха витамин Е быстро разрушается. А еще этот витамин содержится в яичных желтках, молоке, миндале и авокадо; постарайся почаще употреблять эти продукты.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!!