

## 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 подает 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!!!!!!**