



Για πιο λίγες ρυτίδες

Η καθημερινή έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και στο νέφος, το στρες, το κάπνισμα και φυσικά το πέρασμα του χρόνου αναπόφευκτα αφήνουν τα σημάδια τους στο δέρμα σας. Οι δομές της επιδερμίδας αλλοιώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι ανάγκες για φυσική προστασία των κυττάρων του δέρματος. Τα καλλυντικά προϊόντα που μπορεί να χρησιμοποιείτε σίγουρα βοηθούν, αλλά δρουν μόνο τοπικά, σε αντίθεση με τα θρεπτικά συστατικά ορισμένων τροφών, που δρουν σε βάθος και συντελούν στην ομαλή λειτουργία του δέρματος σε όλα του τα στρώματα.

Τι να κάνω; Το μυστικό, σύμφωνα με μελέτες, βρίσκεται στα καροτενοειδή, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3, ω-6) και τα φλαβονοειδή (αντιοξειδωτικές ουσίες). Τα πολύτιμα αυτά θρεπτικά συστατικά φαίνεται να έχουν φωτοπροστατευτική δράση.

• **Ενισχύστε**, λοιπόν, τη διατροφή σας με **τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες (A, C, E)**. Η βιταμίνη C αποτελεί, άλλωστε, και ένα φυσικό αναγεννητή του κολλαγόνου, η διαταραχή του οποίου οδηγεί στην εμφάνιση ρυτίδων. Οι κυριότερες πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών αναφέρονται συνοπτικά στο διπλανό πίνακα.

• **Μια επίσης σημαντική κατηγορία** θρεπτικών συστατικών για το δέρμα είναι **τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία ρυθμίζουν τη δομή του δέρματος, την ελαστικότητά του, τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών και τη βιοσύνθεση των λιπιδίων της κεράτινης στιβάδας του δέρματος. Καλές πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι το ελαιόλαδο, τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί), τα καρύδια, οι ηλιόσποροι, τα αμύγδαλα.

Αντιοξειδωτικά

B-καροτένιο και
Καροτενοειδή
Βιταμίνη C

Βιταμίνη E

Φλαβονοειδή

Πηγές

Πορτοκάλι, κολοκύθα, καρότο, σπανάκι, μάνγκο,
πορτοκάλια, βατόμουρα, μούρα, σταφύλια

Ακτινίδια, εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες,
μπρόκολο, σπανάκι

Ελαιόλαδο

Κόκκινο κρασί, ελαιόλαδο, σταφύλι, πράσινο τσάι, ρόδι