



## Τροφές που «πολεμούν» το χρόνο

---

Το δέρμα μας είναι ο καθρέφτης της εμφάνισης και της υγείας μας. Η λαμπερή και υγιής επιδερμίδα είναι το ζητούμενο όλων μας, ιδιαίτερα των γυναικών, που προσπαθούν να σταματήσουν το χρόνο με κρέμες, μάσκες, μπότοξ ακόμη και με χειρουργικές επεμβάσεις.

Η διατροφή μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο προς αυτή την κατεύθυνση. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο πλούσιο σε φρούτα και λαχανικά λοιπόν μπορεί να μας βοηθήσει να διατηρήσουμε τη νιότη μας.

Υπάρχουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και αντιγηραντικές ουσίες που μπορούν να βοηθήσουν το δέρμα να αντιμετωπίσει τη φθορά του χρόνου. Σύμφωνα με έρευνες, υπάρχουν φρούτα και λαχανικά που μπορούν και προστατεύουν το δέρμα. Άρα μπορούμε να προστατεύσουμε την επιδερμίδα τρώγοντας σωστά. Αν μάλιστα συνδυάσουμε την ισορροπημένη διατροφή και με λίγη άσκηση, τότε τα αποτελέσματα που θα έχουμε θα είναι ακόμη πιο εντυπωσιακά. Ας δούμε κάποιες από τις τροφές που θεωρούνται «σύμμαχοί» μας απέναντι στο χρόνο.

**Νερό:** Θεωρείται το Νο1 αγαθό για μια υγιή και λαμπερή επιδερμίδα, αφού οι σημαντικότεροι εχθροί του δέρματος είναι η ξηρότητα και η αφυδάτωση. Το νερό έχει τη δυνατότητα να ενυδατώνει όχι μόνο το δέρμα, αλλά και ολόκληρο τον οργανισμό. Για να είναι αποτελεσματική η ενυδάτωσή του, θα πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον 1,5 λίτρο νερό την ημέρα. Τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να πίνουμε περισσότερο, ώστε να αναπληρώνονται τα υγρά που χάνονται από τον ιδρώτα. Επιπλέον, το νερό βοηθάει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

**Φρούτα και λαχανικά:** Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού, χαρίζουν λάμψη, ελαστικότητα και ενυδατώνουν την επιδερμίδα. Σύμφωνα με διεθνείς επιστημονικές έρευνες, θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά. Καλό είναι να προτιμάμε φρούτα εποχής.

**Καρότα:** Είναι πλούσια σε βιταμίνες A, B1, B2 και C, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο και ψευδάργυρο, δηλαδή όλες τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που συντελούν στην ελαστικότητα, τη λάμψη και την ενυδάτωση του δέρματος.

**Ψάρια:** Παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας και της ομορφιάς του δέρματος, αφού είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (Ω-3), ιώδιο, κάλιο και ψευδάργυρο. Τα λιπαρά ψάρια μάλιστα, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, οι σαρδέλες, είναι επιπλέον καλές πηγές βιταμίνης A και D. Πρέπει λοιπόν να περιλαμβάνουμε στο διαιτολόγιό μας απαραίτητα 300 γραμμ. ψάρι την εβδομάδα.



**Ελαιόλαδο:** Τα φυτικά έλαια (ηλιέλαιο, σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο) είναι άριστες πηγές των Ω-6 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, που βοηθούν στην καταπολέμηση της ξηροδερμίας. Από όλα τα λάδια, όμως, το ελαιόλαδο πρέπει να βρίσκεται στην πρώτη γραμμή, γιατί μεταξύ άλλων έχει και αντιγηραντικές ιδιότητες. Η βιταμίνη E και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν στο ελαιόλαδο καθυστερούν τη γήρανση της επιδερμίδας και συμβάλλουν συγχρόνως στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων.

**Γιαούρτι:** Με την υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνες του συμπλέγματος B αλλά και σε ψευδάργυρο, το γιαούρτι είναι η ιδανική τροφή για την ανανέωση των κυττάρων της επιδερμίδας καθώς και για την ενίσχυση των μαλλιών και των νυχιών. Επίσης, το γαλακτικό οξύ που περιέχει είναι άριστο για το φυσικό καθαρισμό του δέρματος και θαυμάσια μάσκα ενυδάτωσης για τις ξηρές και αφυδατωμένες επιδερμίδες.

**Καρύδια:** Είναι πλούσια σε αμινοξέα, Ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη E, μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, που βοηθούν στην ανανέωση της επιδερμίδας, βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνουν τα μαλλιά και τα νύχια. Το ίδιο ωφέλιμοι είναι και οι άλλοι ξηροί καρποί, αρκεί να καταναλώνονται ωμοί και χωρίς αλάτι.

**Τσάι:** υιοθετήστε μια νέα συνήθεια και αντί για έναν ακόμη καφέ, πιείτε ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες κι έχει αντιγηραντικές ιδιότητες.

**Αγγούρι:** Είναι πλούσιο σε νερό, σε βιταμίνες A και C, χλώριο, φώσφορο, κάλιο και θείο. Το αγγούρι, λοιπόν, μπορεί να βοηθήσει στην ενυδάτωση του δέρματος και την αντιμετώπιση των φλεγμονών.

**Αβοκάντο:** Πρόκειται για ένα πολύτιμο φρούτο για το δέρμα. Περιέχει ακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες A, E, B και C, κάλιο, μαγνήσιο, σελήνιο και στερόλες, τα οποία προστατεύουν τις μεμβράνες των κυττάρων του δέρματος και ενισχύουν την ελαστικότητά του.

**Μπίρα:** Ναι, όσο και αν σας φαίνεται περίεργο, ένα ποτηράκι μπίρα μπορεί να βοηθήσει στην ανανέωση του δέρματος. περιέχει ψευδάργυρο και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Τα συστατικά αυτά παίζουν καθοριστικό ρόλο στις μεταβολικές λειτουργίες των κυττάρων, επιταχύνοντας την ανάπτυξη των μαλλιών, την ανάπλαση του δέρματος και την επούλωση τραυμάτων. Επίσης, περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, με κυριότερα διάφορα φλαβονοειδή, όπως η τυροσόλη και η ρεσβερατρόλη, ουσίες που προστατεύουν τα μαλλιά και το δέρμα από την ατμοσφαιρική ρύπανση, την ηλιακή ακτινοβολία, το στρες και το κάπνισμα.

**Ντομάτα:** Το γνωστό σε όλους λαχανικό, που δεν λείπει από κανένα τραπέζι ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, είναι πλούσιο σε λυκοπένιο, σαπωνίνες, βιταμίνη C, κάλιο και σελήνιο, που προστατεύουν το δέρμα από τη γήρανση που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία και ενισχύουν την ενυδάτωσή του.