

# TOP 5

## Namirnica...

KOJE VEĆ SAD TREBA UKLJUČITI U PREHRANU

1



### MLIJEČNI PROIZVODI HRANE KOŽU

Mlijeko, jogurt, sirevi i drugi mliječni proizvodi vrlo su važni jer sadrže vitamin A u obliku koji ti jelo može odmah koristiti i koji je idealan za zaštitu i hranjenje kože.

2

### LOSOS I PASTRVA ZA SAVRŠENU BOJU

Omega-3 masne kiseline, kojima obiluju pastrva i losos, pridonose ravnomjernijem tamnjenju te štite kožu od opekline i eritema, odnosno raznih crvenila kože.



3



### KOKOSOVO ULJE UKLANJA OŠTEĆENJA

Hladi kožu i djeluje protuupalno te je idealno ulje za vanjsku i unutrašnju primjenu za vrućih ljetnih dana. Sadrži i vitamin E, koji je odličan za kožu i uklanja oštećenja s nje.

4

### BEZ ŽITARICA KOŽA NEĆE BITI ZDRAVA

Umjesto rafiniranog brašna jedite žitarice koje će poboljšati funkciju crijeva i omogućiti redovito izbacivanje razgradnih tvari koje mogu negativno utjecati na zdravlje kože.



5



### SJEMENKE LANA PROTIV UPALA

Bogate su omega-3 masnim kiselinama, koje djeluju protuupalno, a možemo ih iskoristiti tek kad su razbijene kako bismo mogli doći do vrijednog sadržaja.

# JED PAZ



### SVJETLOPUTI LJUDI POSEBNO MORAJU PAZITI

Svijetlu kožu za ljeto je potrebno pripremiti iznutra kako bi mogla potamnjeti bez opekline. Tu su ključne mrkva i rajčica, koje obiluju betakarotenom. Zbog njih će i tamna koža biti lijepa

# ITE RIBU, RAJČICU I MRKVU I PRIPREMITE KOŽU ZA SUNČANJE

**POPRAVLJAJU OŠTEĆENJA** *Hrana bogata vitaminima A i D te omega 3-masnim kiselinama potiče oporavak kože, koja će nakon sunčanja i dalje izgledati sjajno i mlado*

Piše: IVA MILOTIĆ

**Hrana bogata omega-3 masnim kiselinama ima ulogu zaštitnika kože, regulira gubitak vode kroz vanjski sloj kože i djeluje protuupalno, tvrde nutricionisti.**

- Plavu ribu, poput tune, haringe, srdela, skuše, šaruna, papalina, lososa i inćuna, koje su veoma bogate vitaminima A i D te omega-3 masnim kiselinama, zbog toga trebamo obavezno uvrstiti u svoj meni ako kožu želimo na najbolji način pripremiti za izlaganje suncu. Ne smijemo zaboraviti ni mliječne proizvode - kaže dipl. ing. nutricionistizma Karmen Matković Melki.

**ORAŠASTI PLODOVI POMLAĐUJU**

Objasnila je da su UV zrake naš saveznik u sintezi vitamina D, međutim, upozorila je i da se UV oštećenja kože kod predugog izlaganja suncu zbrajaju s godinama i mogu ostaviti neželjene tragove. Zato je priprema kože važna, a hrana koju jedemo mora biti bogata nutrijentima koji će je štititi na suncu. Irena Švenda, nutricionistica i voditeljica Adhara centra za nutricionizam i ayurvedu, za zdravu kožu preporučuje da pojačate unos orašastih plodova, posebice badema,

lješnjaka i oraha.

- Oni su izvor vitamina E, koji štiti kožu od UV zraka te se koristi u tretmanima protiv starenja kože. Vitamin E pomaže koži da održi vlagu. Ipak, oprezni moraju biti oni koji teže podnose vrućinu, jer orašasti plodovi, bez obzira na kvalitetan nutritivni sastav, mogu izazvati dodatnu osjetljivost kože, pojavu prištića, osipa i alergija na sunce - napomenula je Švenda.

**PAPRIKA REGENERIRA KOŽU**

Uz to što tijelo trebamo opskrbiti ovim namirnicama koje sadrže zdrave masnoće, nutricionisti tvrde kako nikako ne smijemo zaboraviti ni na voće i povrće.

- Crvena paprika bogata je vitaminom C, antioksidansom koji ima važnu ulogu u sintezi kolagena, a time i u regeneraciji kože - poručila je Matković Melki.

Dodala je kako na popis svakako valja uvrstiti još i mrkvu te zeleno lisnato povrće poput špinata i kelja.

- To je povrće bogato biljnim pigmentima, među kojima je najpoznatiji beta karoten, koji dokazano potiče ravnomjernu pigmentaciju kože te prirodan, sjajan i zdrav ten iznutra - otkrila je nutricionistica. U centru za nutricionizam su upo-

zorili na to koje je voće najbolje jesti kako bi nam koža i nakon izlaganja suncu izgledala svježije i mlado te ostala zaštićena od štetnog djelovanja slobodnih radikala zbog dugotrajnog izlaganja sunčevim zrakama.

- Niskokalorična dinja bogata je vitaminom C, koji potiče brže zacjeljivanje rana, te beta karotenom, koji djeluje na isti način kao kod mrkve, odnosno sprečava štetno djelovanje sunčevih zraka na membrane stanica kože. Jedno serviranje dinje osigurat će 65 miligrama vitamina C, a dnevna preporuka za zdravu odraslu osobu je od 60 do 80 miligrama - rekla je Adharina nutricionistica Švenda.

**LUBENICA GRADI KOLAGEN**

Po njoj je i lubenica nezaobilazna namirnica u ljetnim mjesecima.

- Lubenica sadrži antioksidanse beta karoten, likopen, lutein i zeaksantin, koji pomažu u borbi protiv slobodnih radikala i oštećenja stanica, te je bogat izvor vitamina C, bitnog za sintezu kolagena kože. Ima i visok udio vode, što je čini odličnom namirnicom za hidrataciju kože - savjetuje Švenda te naglašava da je i kokosovo ulje vrlo važno jer djeluje protuupalno.

**“JEDITE MRKVU, LUBENICU I DINJU TE ĆE VAM KOŽA BITI BRONČANA I IZGLEDATI ZDRAVO”**

nutricionistica Karmen Matković Melki

**“BETA KAROTEN SE NE MOŽE U POTPUNOSTI APSORBIRATI AKO NE UNOSIMO I MASTI”**

Irena Švenda, nutricionistica iz Adhara centra