**Правильное питание для здоровой кожи. 6 простых советов.**

Эту прописную истину здоровой кожи знает каждый. Высокое потребление сахара– серьезная проблема современного общества. Помимо риска возникновения многих хронических заболеваний, таких как диабет, злоупотребление сладостями увеличивает количество угрей. Дело в том, что сахар приводит к повышенной выработке инсулина, из-за чего растет жировая ткань, производится избыток андрогенных гормонов, вырабатывается больше кожного сала. Поэтому сладкоежки более склонны к появлению акне.
2. Ешьте больше фруктов и овощей
Известно, что овощи и фрукты важны для хорошего здоровья. Они богаты важными питательными веществами, микроэлементами, клетчаткой и антиоксидантами. И, говоря о правильном питании для здоровья кожи, овощи и фрукты просто жизненно необходимы для того, чтобы здоровая кожа радовала своим сиянием. Антиоксиданты, например витамины С, Е и бета-каротин, идеально борются со свободными радикалами. Уменьшая количество свободных радикалов, антиоксиданты уменьшают возрастные изменения, а также акне и воспаление кожи.
3. Не забывайте о куркуме и имбире
И имбирь, и куркума с давних времен используются в пищу не только из-за отличных вкусовых качеств, но и в связи с их благотворным влиянием на здоровье человека, и кожа в том числе. Обе эти приправы уменьшают воспаления, что необходимо для сияющей кожи. Острый и освежающий вкус имбиря подходит для многих блюд. Пряный имбирный чай не только вкусный, но и весьма полезный для кожи напиток. Экзотические блюда с куркумой и небольшим количеством острого перца также необходимы для здорового внешнего вида.
4. Полезный зеленый чай можно не только пить
Польза зеленого чая доказана в различных областях: лечении артрита и сердечных заболеваний, снижении риска рака и диабета, контроля над весом и кровяным давлением, поддержании здоровья полости рта. Зеленый чай также существенно улучшает здоровье кожи: документально доказана его польза для снижения риска раковых заболеваний, борьбы с псориазом и экземой, уменьшением воспалений, антивозрастной терапией кожи. Такой эффект дают полифенолы и катехины, в высокой концентрации содержащиеся в чайных листьях. Причем зеленый чай подходит в качестве основы для фруктовых напитков, а также добавки к тесту для выпечки.
5. Пейте больше воды
Сколько можно напоминать о необходимости пить воду как можно чаще? Бесконечно! Потому что вода жизненно необходима для каждой клетки организма, это основа питания для здоровой кожи. Обезвоживание ведет к снижению тонуса кожи, увеличению склонности к образованию морщин. Достаточное потребление воды придает коже эластичность, яркость и здоровый вид.
6. Финальный совет: не увлекайтесь молочными продуктами
Молочные продукты богаты идеально сбалансированным набором жиров, белков и гормонов для того, чтобы теленок мог набирать до 150 кг живого веса за год. Но что подходит для телят, не столь полезно для людей. Гормоны молока тесно связаны со многими гормональными расстройствами у людей, в том числе и акне. Молочные продукты вызывают всплеск выработки инсулина, что приводит к прыщам и угрям.