



Красивая кожа

Красивая кожа для современного молодого человека, это как визитная карточка, без неё можно себя чувствовать неловко в компании, на вечеринке или в любом другом месте. Самое печальное, что даже при ежедневном очищении и правильном уходе за кожей очень часто возникают неприятности на лице, которые трудно чем-либо замаскировать. Всё это происходит от не правильного питания и не соблюдения полноценного рациона в подростковой диете.

Покраснение на лице возникает от употребления копчёных изделий, большого количества специй и алкогольных напитков, поэтому для сохранения красивого цвета кожи необходимо такую еду исключить.

Шелушение кожи может появиться от строгой диеты или питания, в котором исключены полезные жиры, это приводит к нехватке витаминов в организме, которые способствуют нормальной регенерации кожи. Для того чтобы вернуть эластичность кожи, нужно употреблять в еду оливковое масло, молочные продукты, сухофрукты и орехи, сладкий красный перец и томаты, отварную или запечённую печень, цитрусовые, свежую зелень и отварной желток.

При неправильном однотипном питании организму не хватает витаминов и аминокислот, вследствие чего **красивая кожа** становится шершавой. Для того чтобы избавиться от этого дефекта, необходимо кушать **крупы, бобовые, чеснок, лук, капусту, яблоки, грибы.**

Увядание и потеря упругости кожи, долгое не заживление ссадин и ран говорит о том, что в рационе питания мало витамина С, железа и цинка. Для этого **подростковая диета** должна быть обогащена фруктами и овощами, следует включить цитрусовые, квашеную капусту, плоды шиповника и чёрной смородины, орехи, а также свежую петрушку и укроп. Источниками цинка и железа являются орехи, куриное, говяжье и баранье мясо, яйца, яблоки, морковь и сливы.

Нездоровый цвет лица, бледная кожа говорит о том, что основной пищей парня или девушки является «быстрая еда». Для предотвращения бледного лица и восстановления красивой кожи необходимо употреблять больше витамина В2 и В12. Первый находится в кисломолочных продуктах, отварном постном мясе и печени. Витамин В12 можно получить, употребляя цитрусовые, свежие овощи (морковь, свекла, капуста), изюм и инжир, а также крупы.

Сыпь, угри и гнойные прыщи вызывает жирная, жареная и сладкая пища, так как она повышает число не нужного инсулина в крови и приводит к появлению прыщей. Поэтому лучше разнообразить рацион фруктами, овощами, цельными крупами, хлебом из зерна грубого помола и поражать всех окружающих чистой и красивой кожей.

Воспаление на коже происходят от недостатка аминокислот, именующихся как «Омега», которые просто необходимы для молодого организма. Больше всего аминокислот содержится в рыбе, такой как тунец, лосось, скумбрия и в сердцевине миндаля, фундука и льняного семя.

Чтобы предотвратить появление каких-либо проблем и иметь всегда красивую кожу, необходимо отказаться от копчёной, острой, жаренной и жирной пищи. Обязательно включить в рацион подростковой диеты цитрусовые и кисломолочные продукты, свежие овощи и зелень, отварное мясо и рыбу, орехи и сезонные фрукты.