

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**Η διατροφική αγωγή ως μέσο πρόληψης και
αποκατάστασης της υγείας του δέρματος**



Όνοματεπώνυμο: Γρεβενίτου

Ευαγγελία

Υπεύθυνος καθηγητής: Μεγακλή

Θεογνωσία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφή από τα αρχαία χρόνια θεωρούνταν ιδιαίτερα σημαντική. Από τότε οι άνθρωποι είχαν αντιληφθεί ότι πολλές ασθένειες σχετίζονται με τη διατροφή που ακολουθεί κάποιος. Ο Ιπποκράτης το 400π.Χ. αναφέρει ότι: «Όλες οι ασθένειες προέρχονται από το έντερο», ενώ ακόμα πιο παλιά, ένα ρητό της Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής έλεγε ότι: «Η ρίζα της καλής και της κακής υγείας κατοικεί στο έντερο». Η μικροχλωρίδα του εντέρου είναι, λοιπόν, ένας από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλουν αποδεδειγμένα στην εκδήλωση πολλών ασθενειών, όπως είναι ο διαβήτης, η παχυσαρκία και ο αυτισμός και είναι γνωστό ότι ο καλύτερος τρόπος διατήρησης μιας ισορροπημένης μικροχλωρίδας στο έντερο είναι μέσω της σωστής διατροφής.

Ενώ το έντερο θεωρείται η πηγή όλων των ασθενειών, το δέρμα χαρακτηρίζεται ως ο καθρέφτης της ψυχικής και σωματικής υγείας κάθε ανθρώπου. Σχεδόν όλες οι ασθένειες εκδηλώνονται σε μικρό ή μεγάλο βαθμό στο δέρμα. Πολύ συχνά διαταραχές της υγείας του δέρματος οφείλονται σε αίτια που σχετίζονται με γενικές διαταραχές του οργανισμού, όπως είναι ο διαβήτης ή το άγχος. Η διατροφή, λοιπόν παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην υγεία του δέρματος, αφού σε αυτό αντανακλάται η υγεία όλου του οργανισμού. Σήμερα πολλοί ερευνητές επικεντρώνονται στην αναζήτηση τροφών που μπορούν να βελτιώσουν τη δομή και λειτουργία της επιδερμίδας. Έτσι, μια ισορροπημένη διατροφή με έμφαση σε τέτοιες τροφές μπορεί να συμβάλλει στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος φυσικά ή συμπληρωματικά σε φαρμακευτική αγωγή για ταχύτερη επούλωση.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η συγκέντρωση πληροφοριών που συσχετίζουν τη διατροφή με την υγεία του δέρματος. Για το σκοπό αυτό, τα δεδομένα έχουν χωριστεί σε τρεις βασικές κατηγορίες: σε γενικές διατροφικές συμβουλές, σε τροφές που συστήνεται να αποφεύγονται και σε τροφές που βοηθούν στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος.

ABSTRACT

Since ancient years proper nutrition was considered particularly important and it was well known that many diseases are related to the diet that someone is following. Hippocrates in 400 BC says: "All diseases come from the intestine," while still older a Traditional Chinese Medicine saying goes: "The root of good and bad health dwells in the intestine." Microflora is therefore one of the key factors contributing to the emergence of many diseases such as diabetes, obesity and autism, and the best way to maintain a balanced microflora in the intestine is through proper nutrition.

While the bowel is considered the source of all diseases, skin is characterized as the mirror of the mental and physical health of every human being. Almost all diseases have external manifestations on the skin. Additionally, many skin's disorders causes are related to organism's general disorders, such as diabetes or anxiety. Therefore, nutrition plays a very important role in the health of skin, since it reflects the health of the whole organism. Today, many researches are focused on discovering foods that can improve the structure and function of the skin. Thus, a balanced diet with emphasis on such foods can help restore skin health naturally or in addition to medication for faster healing.

The purpose of this work is to collect information that relates nutrition to skin health. To this end, the data is divided into three main categories: general nutritional advice, foods that are recommended to be avoided and foods that help restore skin health.

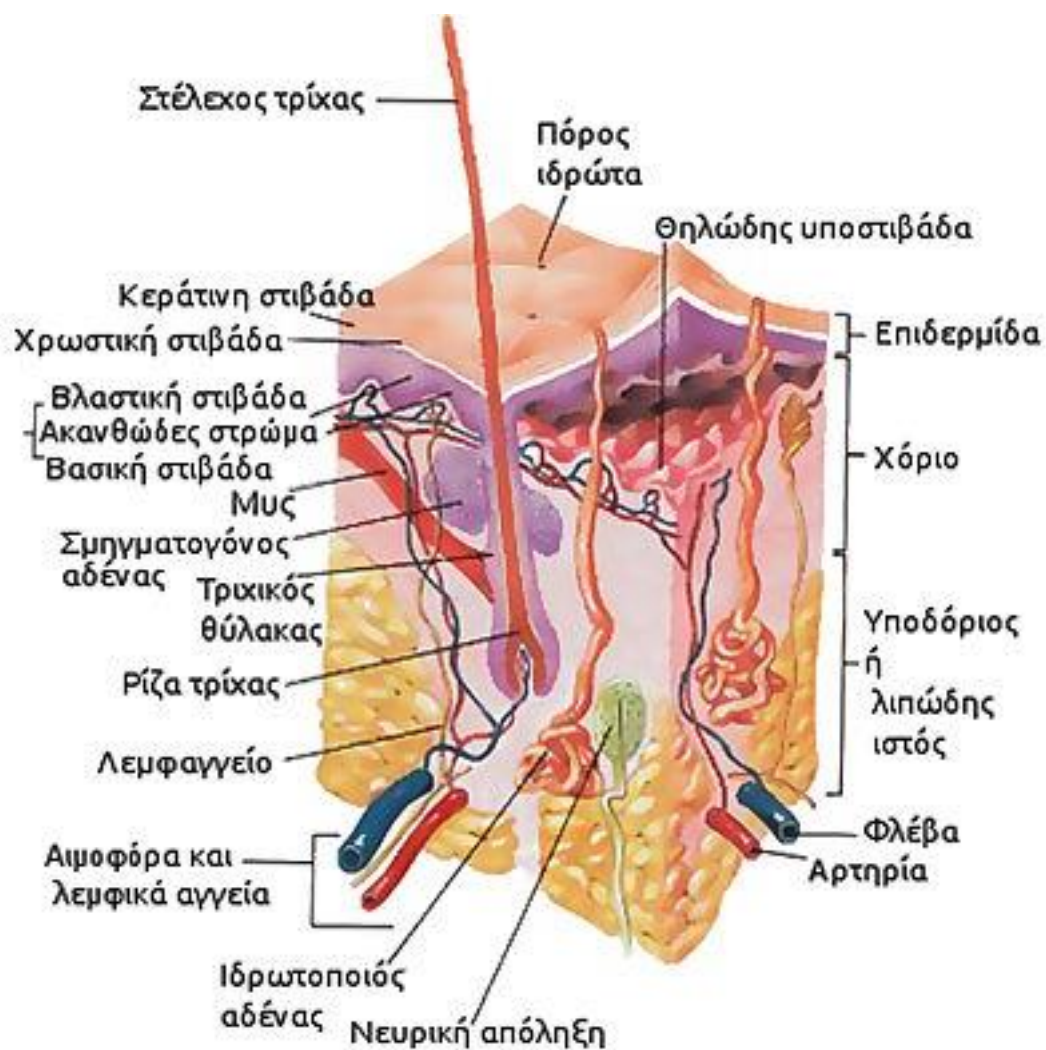
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	σελ.2
Abstract.....	σελ.3
1. Εισαγωγή.....	σελ.5
1.1. Το δέρμα.....	σελ.5
1.2.Υγεία του δέρματος.....	σελ.8
2. Υγεία του δέρματος και διατροφή.....	σελ.12
2.1. Γενικές διατροφικές συμβουλές.....	σελ.13
2.2.Χημικά στοιχεία που συμβάλλουν στην πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας του δέρματος.....	σελ.17
2.3. Τροφές που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία του δέρματος.....	σελ.22
2.4. Τροφές που συμβάλλουν στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος.....	σελ.28
3. Επίλογος	
4. Βιβλιογραφία	

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Το δέρμα

Το δέρμα είναι το όργανο της αφής, το μεγαλύτερο σε μέγεθος όργανο του ανθρώπου. Με έκταση περίπου 1,6m² αποτελεί το 8% του σωματικού βάρους ενός ατόμου. Το δέρμα καλύπτει εξωτερικά όλο το σώμα και έρχεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον. Στρώματα κυττάρων σχηματίζουν το σκληρό εξωτερικό περίβλημα που ονομάζεται επιδερμίδα, κάτω από την οποία βρίσκεται το χόριο και ο υποδόριος ή λιπώδης ιστός. (Εικ. 1)¹



Εικόνα 1: Το δέρμα αποτελείται από τρεις κύριες στιβάδες κυττάρων, την επιδερμίδα, το χόριο και τον υποδόριο ή λιπώδη ιστό.

(Πηγή: <https://el.wikipedia.org/wiki/Επιδερμίδα>)

Το δέρμα αποτελεί έναν εξωτερικό μη ειδικό μηχανισμό άμυνας, καθώς κύριος ρόλος του είναι να διαχωρίζει το εσωτερικό του σώματος από το εξωτερικό, προστατεύοντας τον οργανισμό από εξωγενείς και ενδογενείς περιβαλλοντικούς παράγοντες, από μηχανικές βλάβες, την εισροή νερού, μικροβίων και τοξινών.² Για να το πετύχει αυτό το δέρμα έχει συγκεκριμένες ιδιότητες. Είναι αδιαπέραστο από μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες, δεν επιτρέπει την απώλεια υγρών από το σώμα και προστατεύει τον οργανισμό από τη βλαπτική δράση της υπεριώδους ακτινοβολίας. Η θερμοκρασία του σώματος ρυθμίζεται μέσω των αιμοφόρων αγγείων και των τριχών του δέρματος. Οι τρίχες δημιουργούν ένα ισοθερμικό στρώμα που διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία, ενώ μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα στην επιφάνεια του δέρματος επιτυγχάνεται η μείωσή της. Επίσης, το δέρμα παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή βιταμίνης D και στο μεταβολισμό ορισμένων ορμονών που συμμετέχουν στο σχηματισμό των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.³

Η επιδερμίδα είναι το εξωτερικό στρώμα του δέρματος που δε διαπερνάται από αιμοφόρα αγγεία. Το μέσο πάχος της είναι 0,2 χιλιοστά, το οποίο διαφέρει ανάλογα με την περιοχή στην οποία βρίσκεται. Για παράδειγμα, η επιδερμίδα που βρίσκεται στα πέλματα των ποδιών έχει αρκετά μεγαλύτερο πάχος για να μπορεί να αποτρέψει τη δημιουργία πληγής από αντικείμενα που μπορεί κάποιος να πατήσει ενώ περπατάει. Η επιδερμίδα υποδιαιρείται περαιτέρω σε 5 υποστιβάδες: την κεράτινη στιβάδα, τη διαυγή στιβάδα, την κοκκώδη στιβάδα, την ακανθωτή στιβάδα και τη βασική στιβάδα. Λόγω του γεγονότος ότι η επιδερμίδα βρίσκεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον και υπόκειται σε πλήθος βλαπτικών παραγόντων, τα κύτταρά της συνεχώς αποπίπτουν και ανανεώνονται. Τα κερατινοκύτταρα που παράγονται στη βασική στιβάδα, μέσω της διαδικασίας turn-over, αλλάζουν τη δομή και τις φυσιολογικές τους λειτουργίες καθώς κινούνται προς την εξωτερική κεράτινη στιβάδα.:¹

- Βασική στιβάδα: Είναι η στιβάδα που βρίσκεται βαθύτερα μέσα στην επιδερμίδα και αποτελεί το όριο ανάμεσα στο χόριο και την επιδερμίδα. Η στιβάδα αποτελείται από ένα στρώμα βασικών κυττάρων, διαθέτει μελανοκύτταρα, ενώ εκεί γίνεται και η παραγωγή των κερατινοκυττάρων. Η βασική στιβάδα περιέχει το 8% του νερού που βρίσκεται αποθηκευμένο στην

επιδερμίδα. Με την πάροδο των χρόνων το πλάτος της μειώνεται σταδιακά, με συνέπεια να μειώνεται και η ικανότητά της να συγκρατεί νερό.

- Ακανθωτή στιβάδα: Στη στιβάδα αυτή τα κύτταρα, μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται *turn-over*, γίνονται πιο επίπεδα και συγκροτούν μια στιβάδα με 14 στρώματα κυττάρων. Τα κύτταρα έχουν στην επιφάνειά τους μικρές άκανθες και για αυτό ονομάζονται ακανθωτά. Το πάχος της ακανθωτής στιβάδας είναι 50-150μm.
- Κοκκώδης στιβάδα: Είναι η στιβάδα στην οποία ξεκινά η κερατινοποίηση των κυττάρων. Κατά τη διαδικασία αυτή το σχήμα τους γίνεται πεπλατυσμένο, τα οργανίδια των κυττάρων λύνονται, μειώνεται η υγρασία στο εσωτερικό τους και πληρώνονται με όλο και μεγαλύτερη ποσότητα ινών κερατίνης. Η στιβάδα αποτελείται από 2 έως 4 στρώματα κοκκωδών κυττάρων και το πάχος της είναι 3μm.
- Διαυγής στιβάδα: Βρίσκεται μόνο στις περιοχές που καλύπτουν τα πέλματα και τις παλάμες και έχει μεγάλη διαθλαστική ικανότητα. Τα κύτταρα στη στιβάδα αυτή στοιβάζονται ακόμα πιο πυκνά.
- Κεράτινη στιβάδα: Είναι η εξωτερική στιβάδα με πάχος 8-15μm και αποτελείται από εξαγωνικά επίπεδα κερατινοκύτταρα περιβαλλόμενα από λιπίδια. Τα κύτταρα της κεράτινης στιβάδας είναι αφυδατωμένα, δεν περιέχουν οργανίδια και είναι πληρωμένα με ίνες κερατίνης. Η υποστιβάδα αυτή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος και κατέχει το 10-15% της συνολικής ποσότητας νερού που περιέχεται στην επιδερμίδα.

Κάτω από την επιδερμίδα βρίσκεται το χόριο που αποτελείται κυρίως από ίνες ελαστίνης και κολλαγόνου και έχει πάχος 1-4mm. Το χόριο υποδιαιρείται σε δύο υποστιβάδες, τη θυλώδη και τη δικτυωτή:¹

- Θυλώδης υποστιβάδα: Είναι η ανώτερη στιβάδα του χορίου, συγκροτείται από χαλαρό συνδετικό ιστό και περιέχει τριχοειδή αγγεία, νερό, κύτταρα και μεγάλο αριθμό νευρικών ινών. Οι ίνες κολλαγόνου σχηματίζουν ένα αραιό δίκτυο στο εσωτερικό της στιβάδας.
- Δικτυωτή υποστιβάδα: Είναι μέρος του χορίου, ωστόσο αποτελεί μια συνέχεια του υποδόριου ιστού. Οι ίνες κολλαγόνου σχηματίζουν παχιά

δεμάτια που διατάσσονται παράλληλα προς την επιφάνεια του δέρματος, ενώ περιέχει λίγες νευρικές ίνες και τριχοειδή αγγεία.

Ο λιπώδης ή υποδόριος ιστός αποτελεί την εσωτερική στιβάδα του δέρματος, αν και δε χαρακτηρίζεται ως δερματικός ιστός. Η στιβάδα συνήθως έχει πάχος 4-9mm, ανάλογα με την ποσότητα και την κατανομή του λίπους σε κάθε άτομο. Σε αυτήν περιέχεται μεγάλη ποσότητα λιπωδών κυττάρων, τα οποία απορροφούν τους κραδασμούς, προστατεύοντας τα αιμοφόρα αγγεία και τις νευρικές απολήξεις.¹

1.2. Υγεία του δέρματος

Η υγεία του δέρματος είναι εξίσου σημαντική με τη γενική υγεία του οργανισμού. Πολλά προβλήματα υγείας εκδηλώνονται και εξωτερικά στο δέρμα, δημιουργώντας ξηροδερμία, ερυθρότητα, εμφάνιση σπυριών ή εξανθημάτων. Για αυτό και το δέρμα χαρακτηρίζεται ως ο καθρέφτης της σωματικής και ψυχικής υγείας του κάθε ανθρώπου.⁴ Η ανεπαρκής ενυδάτωση και η κακή διατροφή μπορεί να εκδηλωθεί με θαμπό και ξηρό δέρμα, ενώ η αναιμία με πολύ χλωμό δέρμα. Πολλές παθολογικές καταστάσεις εκδηλώνονται με φαγούρα, όπως είναι τα προβλήματα στα νεφρά, η ηπατική ανεπάρκεια, μεταβολές στο θυρεοειδή, ο διαβήτης και διατροφικές αλλεργίες. Έντονη εφίδρωση μπορεί να είναι εκδήλωση υπερθυρεοειδισμού, ενώ πολύ ξηρό δέρμα συνέπεια του υποθυρεοειδισμού. Έντονη ερυθρότητα μπορεί να είναι ένδειξη ροδόχρους ακμής ή λύκου.⁵

Οι διαταραχές του δέρματος που μπορεί να εμφανίσει κανείς είναι: ακμή, πιτυρίδα, δερματίτιδα, ψωρίαση και έγκαυμα.⁵

- Ακμή: Η ακμή είναι μια ασθένεια του δέρματος που εμφανίζεται κατά κύριο λόγο στους εφήβους (85% των ασθενών).⁶ Η εμφάνισή της συνήθως οφείλεται σε έντονες ορμονικές μεταβολές, όπως συμβαίνει στην εφηβεία και την εγκυμοσύνη, στο άγχος και στην κόπωση.⁷ Σημαντικό ρόλο παίζει η κληρονομικότητα, η συσσώρευση νεκρών κυττάρων του δέρματος και

βακτηρίων στους πόρους, ο ερεθισμός του δέρματος, η χρήση αναβολικών στεροειδών, η έκθεση σε υψηλά επίπεδα χλωρίου και συγκεκριμένα φάρμακα και χημικές ουσίες, όπως είναι τα ανδρογόνα και τα ναρκωτικά.⁶ Οι καταστάσεις αυτές προκαλούν υπερπαραγωγή του σμήγματος και ανάπτυξη μικροβίων. Η αύξηση της συγκέντρωσης του σμήγματος εμποδίζει τη φυσιολογική ροή του, φράσσοντας τους πόρους της επιδερμίδας, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μαύρα στίγματα και σπυράκια. (Εικ. 2) Οι περιοχές που επηρεάζονται από ακμή είναι συνήθως το πρόσωπο και ο λαιμός, ενώ συχνά εμφανίζεται και στους ώμους, την πλάτη και το στήθος.⁶



Εικόνα 2: Η ακμή είναι δερματολογικό πρόβλημα που εμφανίζεται κατά κύριο λόγο σε εφήβους και μπορεί να εμφανίζεται σε ήπια έως και πολύ έντονη μορφή, όπως φαίνεται στην εικόνα.

(Πηγή: <https://www.triklopodia.gr/βρέθηκε-η-θεραπεία-κατά-της-ακμής-και-ε/>)

- Πιτυρίδα: Η πιτυρίδα είναι μια χρόνια πάθηση του τριχωτού της κεφαλής που συνοδεύεται από κνησμό και απολέπιση του δέρματος και δημιουργείται όταν τα κύτταρα του δέρματος αναπτύσσονται και πεθαίνουν πολύ γρήγορα. Τα αίτια εμφάνισής της είναι το ξηρό δέρμα, το ερεθισμένο και λιπαρό δέρμα, το μη συχνό λούσιμο, η ψωρίαση, το έκζεμα, η ευαισθησία σε προϊόντα μαλλιών, και διάφοροι μύκητες, όπως είναι ο *Malassezia*. Πιο επιρρεπείς στην εμφάνιση πιτυρίδας είναι οι άντρες, άτομα με λιπαρά μαλλιά και τριχωτό της κεφαλής και άτομα που κάνουν κακή διατροφή. Επίσης, ιδιαίτερα συχνή είναι η εμφάνιση πιτυρίδας σε άτομα που πάσχουν από νευρολογικές παθήσεις, όπως η νόσος Parkinson's, ή μπορεί να εμφανιστεί μετά από στρεσογόνες

συνθήκες, όπως η καρδιακή προσβολή, το εγκεφαλικό και σε όσους έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.⁸

- Δερματίτιδα: Ο όρος δερματίτιδα δεν αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη πάθηση, αλλά γενικά στις φλεγμονές του δέρματος. Υπάρχουν τρεις τύποι: η ατοπική δερματίτιδα ή έκζεμα, η δερματίτιδα εξ επαφής και η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα.⁹ Η ατοπική δερματίτιδα είναι πάθηση που εμφανίζεται στο 20% των βρεφών και μπορεί να προκληθεί από δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού, μη επαρκή υγιεινή, αλλεργίες ή μικροβιακούς παράγοντες, όπως είναι το βακτήριο *Staphylococcus Aureus*. Η δερματίτιδα εξ επαφής προκαλείται από την επαφή με το δέρμα ερεθιστικών παραγόντων, όπως είναι τα χημικά που περιέχει η τσουκνίδα. Η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα εκδηλώνεται σε λιπαρές περιοχές του σώματος, όπως το τριχωτό της κεφαλής, με τη μορφή υπόλευκων πλακών. Τα αίτια που την προκαλούν δεν είναι γνωστά, πιστεύεται ότι είναι συνδυασμός υπερπαραγωγής σμήγματος και ερεθισμού από το ζυμομύκητα *Malassezia*.¹⁰
- Ψωρίαση: Η ψωρίαση είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που επηρεάζει τις αρθρώσεις και το δέρμα. Συγκεκριμένα, στο δέρμα οι ασθενείς εμφανίζουν τραχιές κόκκινες πλάκες με καλοσηματισμένο περίγραμμα, συνήθως σε περιοχές που υπόκεινται σε έντονη τριβή, όπως είναι τα γόνατα, οι αγκώνες, το κάτω τμήμα της πλάτης και η κοιλιά. (Εικ. 3) Τα αίτια που την προκαλούν είναι το άγχος, η υπερβολική εργασία, το ψυχολογικό σοκ, τα ρούχα που τρίβονται στο δέρμα, συγκεκριμένα φάρμακα και μολύνσεις.¹¹
- Έγκαυμα: Το έγκαυμα προκαλείται μετά από τραυματισμό του δέρματος από θερμότητα, ηλεκτρισμό, χημικές ουσίες, τριβή ή ακτινοβολία. Όταν το έγκαυμα επηρεάζει μόνο την επιφανειακή επιδερμίδα θεωρείται πρώτου βαθμού, αν εισχωρήσει και στα κατώτερα στρώματα τότε θεωρείται εν τω βάθει ή δεύτερου βαθμού, αν επηρεάσει όλα τα στρώματα της επιδερμίδας είναι τρίτου βαθμού, ενώ αν επηρεάσει και ιστούς, τότε είναι τετάρτου βαθμού.¹²



Εικόνα 3: Η ψωρίαση είναι αυτοάνοση ασθένεια που επηρεάζει το δέρμα και εμφανίζεται ως τραχιές κόκκινες πλάκες με καλοσηματισμένο περίγραμμα, κυρίως σε περιοχές που υφίστανται έντονη τριβή, όπως είναι οι αγκώνες, τα γόνατα, η κοιλιά και το κάτω μέρος της πλάτης.

(Πηγή: <https://www.onlarissa.gr/2018/04/20/to-στρες-κυρίαρχο-συναίσθημα-για-τους-έλλη>)

2. ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πλήθος ερευνών έχουν αποδείξει ότι πολλά από τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν σήμερα οι άνθρωποι συνδέονται άμεσα με τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες. Αντίστοιχα η λειτουργικότητα και η εμφάνιση του δέρματος συνδέονται σημαντικά με τη διατροφή, σε ποσοστό που αγγίζει το 90%. Η παχυσαρκία, ο διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, νοσήματα του πεπτικού κ.ά. μπορούν να προκληθούν σε μεγάλο βαθμό από την κακή διατροφή, ενώ για την πρόληψη και θεραπεία του συστήνεται ειδική διατροφή από τους γιατρούς ως την αποτελεσματικότερη θεραπεία.¹³

Η μοντέρνα διατροφή επηρεάζει σημαντικά και την υγεία του δέρματος. Το αυξημένο άγχος συχνά είναι ο κύριος παράγοντας που προκαλεί την εμφάνιση των δερματικών διαταραχών που αναφέρθηκαν παραπάνω. Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, το καυσαέριο, το κάπνισμα και η κακή διατροφή έχουν συμβάλει στην αύξηση του αριθμού των ατόμων που πάσχουν από αυτές. Ακόμα και σε αυτοάνοσες παθήσεις, για τις οποίες δεν έχει βρεθεί θεραπεία όπως η ψωρίαση, η διατροφή παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Η ισορροπημένη διατροφή και η ένταξη συγκεκριμένων τροφών στο καθημερινό μενού μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση των συμπτωμάτων. Ακόμα και σε περιπτώσεις εγκαύματος, η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών μπορεί να βοηθήσει στην ταχύτερη αποκατάσταση του δέρματος.⁴

Έρευνες έχουν δείξει ότι η έλλειψη συγκεκριμένων διατροφικών στοιχείων δύναται να οδηγήσει στην ανάπτυξη δερματικών βλαβών, ενώ η χορήγηση συμπληρωμάτων βιταμινών, λιπαρών οξέων ή μετάλλων στη βελτίωση της όψης της επιδερμίδας.⁴ Για το λόγο αυτό, ερευνητές, γιατροί και διατροφολόγοι έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στην ανακάλυψη τροφών που θα συμβάλλουν στην πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας του δέρματος. Παρακάτω θα παρατεθούν γενικές διατροφικές συμβουλές, τα θρεπτικά στοιχεία που επηρεάζουν θετικά την υγεία του δέρματος, τροφές που πρέπει να αποφεύγονται και τροφές που βοηθούν στην πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας του δέρματος.

2.1. Γενικές διατροφικές συμβουλές

Κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στην υγεία του δέρματος είναι η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού, αφού το 50-70% του οργανισμού μας αποτελείται από νερό. Η επαρκής ποσότητα νερού στο αίμα βοηθάει τη μεταφορά των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού, κυρίως σε αυτά που βρίσκονται στην επιφάνεια του σώματος, όπως τα δερματικά. Επίσης, με τον τρόπο αυτό τα κύτταρα της επιδερμίδας ενυδατώνονται και ο δερματικός ιστός αποκαθίσταται, αυξάνεται η ελαστικότητά του και καθυστερείται η εμφάνιση των σημαδιών γήρανσης.¹⁴



Εικόνα 4: Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι η επαρκής κατανάλωση νερού μπορεί να επιφέρει τα ίδια αποτελέσματα με μια ακριβή κρέμα. Στην εικόνα παρουσιάζεται το πρόσωπο μιας γυναίκας πριν και μετά από ένα μήνα κατανάλωσης τριών λίτρων νερού ημερησίως.

(Πηγή: <https://www.onmed.gr/antigiransi/story/302632/omorfia-to-nero-kovei-10-chronia-apo-to-prosopo>)

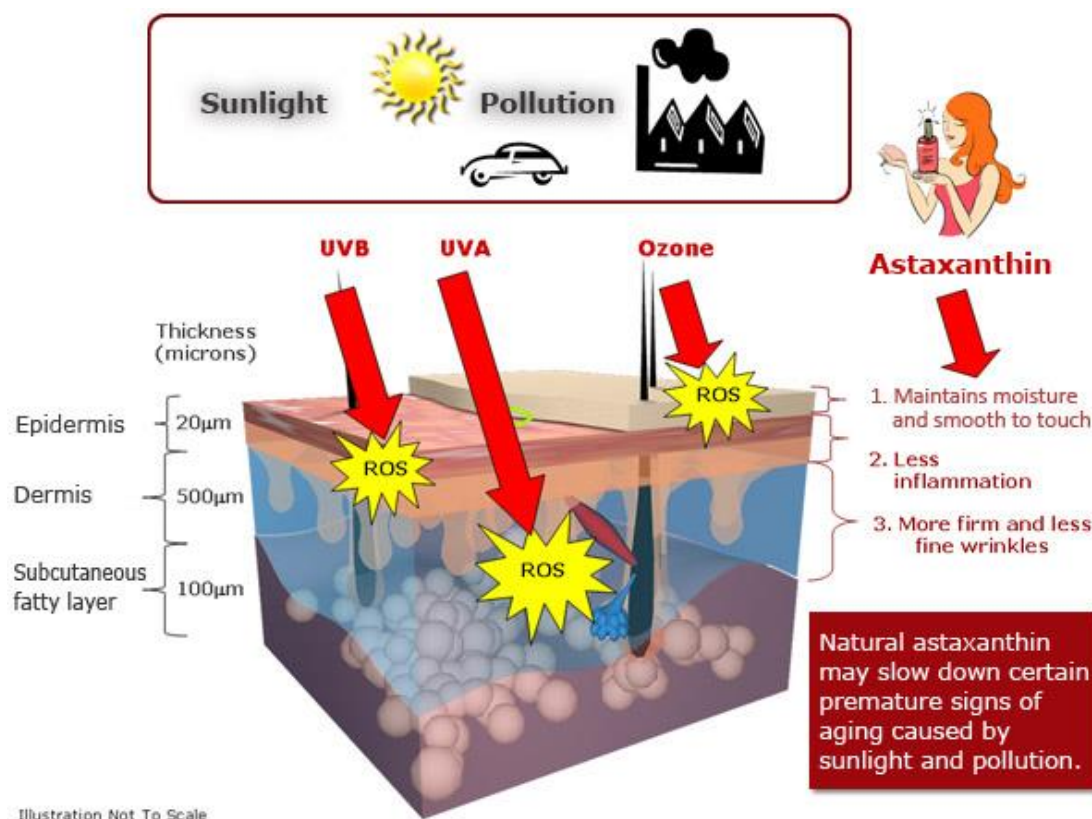
Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να επιφέρει τα ίδια σημαντικά αποτελέσματα με μια ακριβή κρέμα, αφού εκτός από ενυδάτωση της επιδερμίδας την κάνει απαλή, εύπλαστη και λαμπερή. (Εικ. 4) Η επαρκής κατανάλωση νερού οδηγεί σε αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού και σε αποβολή τοξινών από το σώμα, γεγονότα που συμβάλλουν στην δημιουργία υγιούς και λαμπερού δέρματος. Σημαντική είναι η συνεισφορά του νερού και σε δερματικές παθήσεις, όπως η ψωρίαση, το έκζεμα και το ρυτίδιασμα.¹⁴ Η συνιστώμενη ποσότητα νερού που πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά για να φανούν τα οφέλη του στην επιδερμίδα είναι 9,5 ποτήρια νερό την ημέρα. Μόλις μετά από τέσσερις εβδομάδες η πυκνότητα της επιδερμίδας αλλάζει και αυξάνεται η ροή του αίματος.¹⁵

Κατανάλωση αντιοξειδωτικών και αποφυγή τροφών που ευνοούν τη γλυκοζυλίωση

Η διατροφή συνδέεται με την υγεία του δέρματος μέσω των διεργασιών του οξειδωτικού στρες και της γλυκοζυλίωσης. Η υπεριώδης ακτινοβολία και το όζον προκαλούν την παραγωγή ελεύθερων ριζών, προκαλώντας οξειδωτικό στρες στην επιδερμίδα. Ελεύθερες ρίζες παράγονται και μετά από κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών. (Εικ. 5) Το οξειδωτικό στρες προκαλεί βλάβες στα μιτοχόνδρια και το πυρηνικό DNA, με αποτέλεσμα να μειώνεται η έκκριση κολλαγόνου, ελαστίνης και υαλουρονικού οξέος στο δέρμα. Το γεγονός αυτό προκαλεί ταχύτερη αποδόμηση των δερματικών κυττάρων, χωρίς να ανανεώνονται με την ίδια ταχύτητα. Η γλυκοζυλίωση είναι μια διαδικασία που προωθείται από διατροφή πλούσια σε σάκχαρα και πρωτεΐνες, η οποία προκαλεί χαλάρωση του δέρματος και απώλεια της ευλυγισίας.¹⁶

Οι ελεύθερες ρίζες που προκαλούν οξειδωτικό στρες στον οργανισμό απενεργοποιούνται μέσω των αντιοξειδωτικών που λαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Εκτός από την προστατευτική δράση έναντι των ελεύθερων ριζών, τα αντιοξειδωτικά βοηθούν στην επιδιόρθωση των ήδη κατεστραμμένων κυττάρων του δέρματος και στην αύξηση των επιπέδων των φυσικών χρωστικών. Η κύρια πηγή αντιοξειδωτικών είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, κυρίως αυτά που περιέχουν βιταμίνη C και καροτενοειδή, ουσίες που συμβάλλουν σημαντικά και στη βελτίωση της υγείας της επιδερμίδας. Τα φρούτα και λαχανικά που περιέχουν μεγαλύτερη

ποσότητα είναι αυτά που έχουν έντονο χρώμα, όπως είναι οι κόκκινες και πράσινες πιπεριές, οι φράουλες, το μπρόκολο, ο φρέσκος μαϊντανός, κλπ.¹⁶



Εικόνα 5: Η υπεριώδης ακτινοβολία και το όζον προκαλούν την παραγωγή ελεύθερων ριζών στο δέρμα, προκαλώντας φλεγμονές και πρόωρη γήρανση.

(Πηγή: http://www.fujichemical.co.jp/english/newsletter/newsletter_nutra_0811.html)

Κατανάλωση πολυακόρεστων λιπαρών οξέων

Ωστόσο τα αντιοξειδωτικά δεν είναι οι μόνες ουσίες που βοηθούν στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος. Για το λόγο αυτό όλοι οι ειδικοί προτείνουν σαν βέλτιστη εκδοχή μια διατροφή με μεγάλη ποικιλία, ώστε να καταναλώνονται όλα τα απαραίτητα στοιχεία. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα συμβάλουν σημαντικά στην αποκατάσταση της ελαστικότητας του δέρματος, αφού εισχωρούν στις κυτταρικές μεμβράνες συνεισφέροντας στη δόμησή τους, ενισχύοντας το λιπιδικό στρώμα και προωθώντας την ενυδάτωση του κυττάρου. Καλή πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως είναι ο σολομός, τα μαλακόστρακα, τα φύκια, τα καρύδια και διάφορα έλαια, όπως το σογιέλαιο.¹⁶

Αποφυγή των junk food και του αλκοόλ

Τα έτοιμα φαγητά, τα λεγόμενα junk food, είναι φαγητά που έχουν επεξεργαστεί σε τόσο μεγάλο βαθμό που όλα σχεδόν τα θρεπτικά συστατικά που περιείχαν έχουν πλέον εξαλειφθεί. Οι τροφές αυτές, λοιπόν, προσφέρουν πλήθος θερμίδων και η ανυπαρξία βιταμινών επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του δέρματος. Ένας ακόμα εχθρός της επιδερμίδας είναι το αλκοόλ.¹⁷ Η συχνή κατανάλωσή του στερεί από τον οργανισμό νερό και αντιοξειδωτικά στοιχεία, ενώ ταυτόχρονα μειώνει την κυκλοφορία του αίματος, αφού προκαλεί συστολή των αιμοφόρων αγγείων. Η συστολή των αγγείων οδηγεί σε ερυθρότητα και πρήξιμο της επιδερμίδας.¹⁸

Μείωση του αριθμού των θερμίδων που καταναλώνονται

Έρευνες έχουν δείξει πως γενικά η μείωση του αριθμού θερμίδων που καταναλώνονται καθημερινά μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος. Δίαιτα περιορισμένη σε θερμίδες είναι γνωστό πως είναι συνυφασμένη με πολλά οφέλη, όπως η αύξηση της διάρκειας της ζωής, μείωση της αντίστασης στην ινσουλίνη, και καταπολέμηση του καρκίνου. Προκειμένου να διαπιστωθεί η επίδραση της μείωσης των καταναλωθέντων θερμίδων στην υγεία του δέρματος έγιναν έρευνες με τη χρήση πειραματόζωων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα ποντίκια που κατανάλωναν λιγότερες θερμίδες έγινε επέκταση των βλαστοκυττάρων των τριχοθυλακίων, και τρεις φορές αύξηση του αριθμού των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος, πιθανώς για να αυξηθεί η θερμότητα της επιφάνειας του δέρματος ως αντιστάθμισμα της μείωσης της θερμοκρασίας του σώματος από την έλλειψη θερμίδων.¹⁹

2.2. Χημικά στοιχεία που συμβάλλουν στην πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας του δέρματος

Βιταμίνη Α

Η βιταμίνη Α ή αλλιώς ρετινόλη είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που υπάγεται στην κατηγορία των καροτενοειδών. Η ρετινόλη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση και την ανάπτυξη όλου του οργανισμού, αλλά και συγκεκριμένα για το δέρμα, αφού συμμετέχει σε πολλές διεργασίες που συμβαίνουν σε αυτό. Δρα αυξάνοντας την κυτταρική διαίρεση, διεγείροντας την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, ενισχύοντας τις βαθύτερες στιβάδες του δέρματος και μειώνοντας τις δυσχρωμίες της επιδερμίδας. Επίσης, έχει τη δυνατότητα να προλαμβάνει και να αντιμετωπίζει την κυστική ακμή, το έκζεμα, τις ρυτίδες και τις σκούρες κηλίδες που προκαλούνται από τον ήλιο.²⁰

Η βιταμίνη Α μπορεί να καταναλωθεί με δύο τρόπους, είτε άμεσα μέσα από ζωικές πηγές, όπως το συκώτι, το γάλα, ο κρόκος αυγού και το τυρί, είτε έμμεσα ως πρόδρομη μορφή από φυτικές πηγές. Τα καροτενοειδή που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να μετατραπούν στη συνέχεια σε βιταμίνη Α. Τροφές πλούσιες σε προβιταμίνη Α είναι τα καρότα, τα βερίκοκα, το σπανάκι, η παπάγια, οι γλυκοπατάτες, το πεπόνι, η κολοκύθα και το ροζ γκρέιπφρουτ.²⁰

Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C ή αλλιώς ασκορβικό οξύ είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Εξωτερικοί παράγοντες, όπως η ρύπανση και η ακτινοβολία UV επιβαρύνουν την επιδερμίδα κάνοντάς τη να φαίνεται κουρασμένη, θαμπή και άτονη. Σε συνδυασμό με το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες, οι παράγοντες αυτοί επιταχύνουν τη γήρανση του δέρματος.

Οι τρόποι με τους οποίους η βιταμίνη C συνεισφέρει στην υγεία του δέρματος είναι πολλοί. Αρχικά, διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου, λειαίνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες και αναστρέφει τη διαδικασία της φωτογήρανσης. Η βιταμίνη C έχει τη δυνατότητα να βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία δυναμώνοντας τα τοιχώματα των αγγείων και καταπολεμώντας τις ευρυαγγείες, με αποτέλεσμα να αιματώνονται

και να οξυγονώνονται καλύτερα τα κύτταρα της επιδερμίδας. Η αντιοξειδωτική της δράση προσφέρει προστασία στα κύτταρα της επιδερμίδας, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και αποτρέπει την καταστροφή νέων. Επίσης, η κατανάλωση βιταμίνης C οδηγεί σε αύξηση της φωτεινότητας του δέρματος, μείωση της δυσχρωμίας, αποτρέπει τη δημιουργία πανάδων και τελειοποιεί την υφή της επιδερμίδας.²¹

Μια πολύ σημαντική ιδιότητα του ασκορβικού οξέος είναι η ικανότητά του να βοηθάει στην επούλωση. Έρευνες έδειξαν ότι υψηλά επίπεδα βιταμίνης C επιταχύνουν τις φυσικές θεραπευτικές διαδικασίες, εξαλείφοντας μικρές κοπές, ουλές ακμής και άλλες ατέλειες γρήγορα και αποτελεσματικά. Εκτός από την προστασία που προσφέρει από την ηλιακή ακτινοβολία, η βιταμίνη C συμβάλλει και στην ταχύτερη επούλωση των εγκαυμάτων που προκαλούνται από αυτήν, απαλλάσσοντας από την ερυθρότητα και το κάψιμο.²² Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C είναι: τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια, τα μούρα, τα δαμάσκηνα, τα ροδάκινα, το μάνγκο, το σπανάκι, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, οι πιπεριές και τα όσπρια.²³

Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E είναι μια λιποδιαλυτή πρωτεΐνη που αποθηκεύεται στο σώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα και έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας από την παρουσία ελεύθερων ριζών που προκαλούνται από την κακή διατροφή, το κάπνισμα, το άγχος και την ατμοσφαιρική ρύπανση. Η δραστηριότητά της αυξάνεται σημαντικά όταν συνδυάζεται με άλλα αντιοξειδωτικά, όπως είναι η βιταμίνη C και το σελήνιο. Η βιταμίνη E έχει την ιδιότητα να κλειδώνει την υγρασία μέσα στα κύτταρα και να ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου με αποτέλεσμα να μειώνονται οι γραμμές και οι ρυτίδες, ενώ παράλληλα βοηθά στη διατήρηση του φυσικού φράγματος του δέρματος. Επίσης, είναι γνωστή για την αντιγηραντική της δράσης, για αυτό και περιέχεται σε πολλές αντιγηραντικές κρέμες.²⁴

Η αποτελεσματικότητά της οφείλεται στην ήπια αντιφλεγμονώδη δράση που ασκεί, αναστέλλοντας τη δράση των προσταγλαδινών και εμποδίζοντας την υπεροξείδωση των λιπιδίων. Η βιταμίνη E έχει μαλακτική δράση στη

φωτογηρασμένη επιδερμίδα και δρα προληπτικά κατά των βλαβών που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία στο δέρμα, αφού μειώνει τη δραστηριότητα της δεκαρβοξυλάσης της ορνιθίνης, ουσία που χρησιμοποιείται ως μέτρο κυτταρικής βλάβης, ενώ βοηθάει και στη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος σε γυναίκες στην προ- και μετα-εμμηνοπαυσιακή περίοδο. Τροφές πλούσιες σε Βιταμίνη Ε είναι τα αμύγδαλα, το σπανάκι, το αβοκάντο, οι ηλιόσποροι, η κολοκύθα και το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.²⁴

Καροτενοειδή

Τα καροτενοειδή είναι χρωστικές που βρίσκονται στα φυτά και τους προσδίδουν το χαρακτηριστικό κόκκινο ή κίτρινο χρώμα, ενώ είναι βασικό συστατικό και του ανθρώπινου δέρματος. Ο κύριος ρόλος τους είναι η προστασία του οργανισμού από ελεύθερες ρίζες, δρώντας αντιοξειδωτικά. Τα πιο γνωστά και καλά μελετημένα καροτενοειδή είναι το α-καροτένιο, η β-καροτίνη και το λυκοπένιο, που έχουν συσχετιστεί με πολλά οφέλη για την υγεία. Το λυκοπένιο καταπολεμά ταυτόχρονα και από τις φλεγμονές που προκαλούνται από την ηλιακή ακτινοβολία, ενώ η α- και β-καροτίνη είναι πρόδρομες ουσίες της βιταμίνης Α. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση 2,9 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα για έξι εβδομάδες μπορεί να δώσει στο δέρμα ροδοκόκκινο χρώμα, ενώ 3,3 μερίδες την ημέρα οδηγούν ταυτόχρονα σε αύξηση της φωτεινότητας, κάνοντας το πρόσωπο να φαίνεται πιο όμορφο και ελκυστικό.²⁵ Τροφές πλούσιες σε καροτενοειδή είναι οι γλυκοπατάτες, τα πεπόνια, τα καρότα, ο χυμός ντομάτας, η κολοκύθα, το σπανάκι και το μπρόκολο.²⁶

Λυσίνη και Προλίνη

Η λυσίνη και η προλίνη είναι αμινοξέα απαραίτητα για το σχηματισμό του κολλαγόνου, λόγω του ότι αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από υδροξυλυσίνη και υδροξυπρολίνη. Δεν υπάρχουν επιστημονικά αποδεδειγμένες έρευνες ότι η κατανάλωση λυσίνης και προλίνης αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου, ωστόσο πιστεύεται ότι η υψηλή συγκέντρωσή τους στην περιοχή του δέρματος ευνοεί το σχηματισμό του. Η λυσίνη είναι ένα απαραίτητο αμινοξύ και πρέπει να λαμβάνεται

μέσω της διατροφής, σε αντίθεση με την προλίνη που είναι μη απαραίτητο αμινοξύ και μπορεί να συντεθεί και από τον οργανισμό. Καλές πηγές λυσίνης είναι το άπαχο κρέας και τα όσπρια, ενώ πηγές προλίνης είναι τα ασπράδια αυγών και η φύτρα σιταριού.²⁷

Σελήνιο

Το σελήνιο δεν είναι ευρέως γνωστό σαν μέταλλο, ωστόσο είναι ένα δραστικό αντιοξειδωτικό με μεγάλα οφέλη για την επιδερμίδα. Δρα συνεργατικά με τις βιταμίνες Γ και Ε που είναι εξίσου απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του δέρματος. Έρευνες έχουν δείξει ότι δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε σελήνιο προστατεύει από καρκίνο του δέρματος, βλάβες λόγω έκθεσης στον ήλιο και κηλίδες γήρανσης. Επίσης, συμβάλλει στην ελαστικότητα του δέρματος και στην αντιμετώπιση της ξηρής επιδερμίδας.²⁸ Εξαιρετικές πηγές σεληνίου είναι τα φιστίκια, τα μανιτάρια, οι γαρίδες, το αρνίσιο κρέας και ψάρια όπως ο τόνος, ο σολομός και ο μπακαλιάρος.²⁹

Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος έχει τη δεύτερη μεγαλύτερη συγκέντρωση στον οργανισμό μετά το σίδηρο και είναι απαραίτητος για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος, των μαλλιών, των νυχιών και του ανοσοποιητικού συστήματος. Το μέταλλο αυτό είναι απαραίτητο για τη λειτουργία περισσότερων από 300 ενζύμων που εμπλέκονται σε χημικές διεργασίες σύνθεσης πρωτεϊνών και παραγωγής ορμονών, ενώ έχει και αντιοξειδωτική δράση. Ο ψευδάργυρος εμπλέκεται στη διαδικασία ανάπτυξης του δέρματος και η έλλειψή του οδηγεί σε ξηρότητα, ξεφλούδισμα, εμφάνιση κηλίδων στην επιδερμίδα, αργή epύλωση πληγών και εμφάνιση ακμής.³⁰

Η ύπαρξη ικανής ποσότητας ψευδαργύρου προλαμβάνει την ακμή, λόγω της δημιουργίας μη ευνοϊκού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη του βακτηρίου *P. Acnes*, που ενοχοποιείται για την εμφάνισή της.³¹ Επίσης, βοηθά στην επεξεργασία λιπαρών οξέων που απαιτούνται για την epύλωση εγκαυμάτων, την αντιμετώπιση τραυμάτων και ευρυαγγειών. Ο ψευδάργυρος διατηρεί τη δομή και συνοχή της κυτταρικής

μεμβράνης προστατεύοντάς την από οξείδωση. Σημαντική είναι η συνεισφορά του και στην αντιμετώπιση της ψωρίασης, του εκζέματος και της ακμής.³²

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ψευδαργύρου είναι 15mg και καλό είναι να μην ξεπερνώνται τα 50mg την ημέρα, εκτός από περιπτώσεις που ο γιατρός το κρίνει απαραίτητο.³² Τα ωμά στρείδια είναι η πιο πλούσια σε ψευδάργυρο τροφή, ενώ ακολουθούν το συκώτι, το κρέας, τα μανιτάρια, η μαγιά μύρας, η μπανάνα, ο βασιλικός, το θυμάρι, ο κρόκος αυγού, τα ψάρια, τα όσπρια, το σιρόπι σφενδάμου, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα θαλασσινά, τα φύκια, οι σπόροι σόγιας, τα λαχανικά, το φύτρο σταριού, οι πλήρεις σπόροι δημητριακών και το πίτουρο ριζιού.³³

Ω-3 Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ανήκουν στα απαραίτητα λιπαρά οξέα, δηλαδή αυτά που το σώμα δεν μπορεί να συνθέσει μόνο του και πρέπει να προσλαμβάνονται μέσω της τροφής. Το DHA ή αλλιώς Δοκοσαεξανοϊκό οξύ είναι απαραίτητο δομικό στοιχείο του δέρματος και είναι υπεύθυνο για την καλή λειτουργία των μεμβρανών της επιδερμίδας. Η κατανάλωσή του βελτιώνει την απαλότητα, την υγρασία και την ελαστικότητα του δέρματος, ενώ προλαμβάνει και την εμφάνιση ρυτίδων. Οι τρόποι με τους οποίους δρα είναι εμποδίζοντας την εμφάνιση ακμής, ρυθμίζοντας την υγρασία του δέρματος, εμποδίζοντας την εμφάνιση υπερκεράτωσης στα τριχοθυλάκια, ρυθμίζοντας τη λιπαρότητα του δέρματος, εμποδίζοντας την πρόωρη γήρανση του δέρματος και προσφέροντας αντηλιακή προστασία. Τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν από τις βλάβες που προκαλεί η πολύωρη έκθεση στον ήλιο, μπλοκάροντας τη δράση ουσιών που καταστρέφουν το κολλαγόνο. Οι τροφές που περιέχουν υψηλές ποσότητες ω-3 λιπαρών οξέων είναι το σκουμπρί, ο σολομός, ο τόνος, η πέστροφα, ο λιναρόσπορος και το λινέλαιο, τα καρύδια, τα φιστίκια, το σογιέλαιο και το τόφου.³⁴

2.3. Τροφές που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία του δέρματος

Αλάτι

Το αλάτι προκαλεί δίψα και κατακράτηση υγρών με αποτέλεσμα να εμφανίζεται πρήξιμο στο πρόσωπο, σακούλες και μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια. Λόγω των δυσάρεστων

επιπτώσεων του αλατιού στη γενική υγεία του οργανισμού, συστήνεται μείωση της κατανάλωσής του σε συνδυασμό με αύξηση της κατανάλωσης νερού για να αποβάλλεται με μεγαλύτερη ταχύτητα από τον οργανισμό.³⁵



<https://www.sintayes.gr/syntages/ala-ti-alias-tis-zois-40-exipnes-chrisis/>

Αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι ευρέως γνωστό για τις δυσάρεστες συνέπειες που προκαλεί στην υγεία του οργανισμού. Η κατανάλωσή του προκαλεί αφυδάτωση του οργανισμού, κάνοντας το δέρμα ξηρό και ευαίσθητο. Λόγω της αφυδάτωσης το δέρμα γίνεται πιο λεπτό και τα αιμοφόρα αγγεία πιο εμφανή, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια. Επίσης, το αλκοόλ εξαντλεί τα αποθέματα σιδήρου, δίνοντας γλωμό χρώμα στο δέρμα, ενώ διαστέλλει χημικά τα αγγεία, προκαλώντας πρήξιμο από τα υγρά που εισρέουν και παραμόρφωση των χαρακτηριστικών του προσώπου. Η διαστολή των αιμοφόρων αγγείων μπορεί να οδηγήσει και στην εμφάνιση ροδόχρους ακμής.³⁶ Το αλκοόλ εμποδίζει τη δράση πολυτίμων συστατικών όπως είναι οι βιταμίνες Α και C που έχουν αντιοξειδωτική δράση, κάνοντας το δέρμα πιο ευαίσθητο στον ήλιο και τους περιβαλλοντικούς ρύπους. Οι βιταμίνες αυτές συμβάλλουν και στην παραγωγή κολλαγόνου, που διατηρεί τη σφριγηλότητα και νεανικότητα του δέρματος.³⁷ Η εξάντληση των αντιοξειδωτικών αφήνει το δέρμα εκτεθειμένο στις ελεύθερες ρίζες, προκαλώντας την εμφάνιση μαύρων κύκλων, πανάδων ρυτίδων και τραχύτητας.³⁶



<http://www.mavrikosimports.gr/el/i-etaireia/alkool-kai-upeuthuni-katanalosi>

Προκειμένου να αποφευχθούν οι δυσάρεστες επιδράσεις του αλκοόλ στο δέρμα συστήνεται ημερήσια πρόσληψη έως 15 γραμμαρίων αλκοόλη για τις γυναίκες και έως 30 γραμμάρια αλκοόλη για τους άντρες.³⁸ Επίσης, συστήνεται να αποφεύγεται τελείως η κατανάλωση μερικές ημέρες της εβδομάδας. Λόγω της αφυδάτωσης που προκαλεί, η κατανάλωση άφθονου νερού μαζί με το ποτό μπορεί να αντισταθμίσει την αφυδάτωση του οργανισμού. Η απορρόφηση του αλκοόλ από τον οργανισμό επιβραδύνεται αν ταυτόχρονα καταναλώνονται σύνθετοι υδατάνθρακες και πρωτεΐνες. Μετά την κατανάλωση αλκοόλ συστήνεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μέταλλα, όπως το άπαχο κρέας, τα θαλασσινά, τα φυλλοειδή λαχανικά και τα φρούτα, προκειμένου να αναπληρωθούν τα θρεπτικά συστατικά που εξαντλούνται μετά την κατανάλωσή του.³⁶

Αναψυκτικά

Τα αναψυκτικά περιέχουν ουσίες που είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς για το δέρμα, όπως η καφεΐνη και η ζάχαρη που προκαλούν αντίσταση στην ινσουλίνη, πρόσληψη βάρους και διαβήτη, καταστάσεις που σχετίζονται με την ακμή. Επίσης, η κατανάλωση αναψυκτικών προκαλεί αφυδάτωση στον οργανισμό, με συνέπειες ορατές στην επιδερμίδα.³⁹



<http://glykouli.gr/8717/anapsiktika-ke-sakcharodis-diavitis-epitrepontechi/>

Άσπρο αλεύρι

Το άσπρο αλεύρι θεωρείται ένα από τα τρία λευκά δημητήρια της διατροφής μαζί με τη ζάχαρη και το αλάτι. Ο τρόπος που επηρεάζει το δέρμα είναι μέσω της αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα να «μπλοκάρουν» τα εσωτερικά όργανα και να προκαλούνται φλεγμονές που αντανακλώνται



<http://www.mavrikosimports.gr/el/i-etaireia/alkool-kai-upeuthuni-katanalosi>

στην επιδερμίδα.⁴⁰ Το άσπρο αλεύρι μπορεί να αντικατασταθεί με αλεύρι ολικής άλεσης, το οποίο περιέχει όλες τις βιταμίνες, ανόργανα άλατα, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες που περιέχει το σιτάρι.⁴¹

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Πολλοί άνθρωποι έχουν δυσανεξία στη λακτόζη χωρίς να το γνωρίζουν. Με την κατανάλωση γαλακτοκομικών ο οργανισμός τείνει να εμφανίζει ακμή, λόγω της δυσκολίας να μεταβολίσει τη λακτόζη που καταναλώθηκε. Επίσης, τα γαλακτοκομικά προϊόντα συγκαταλέγονται στα κοινά αλλεργιογόνα τρόφιμα και οι δερματολόγοι συνιστούν να



<http://www.thessnews.gr/article/88930/to-gala-kai-ta-alla-galaktokomika-proionta-den-pachainoun-ta-paidia>

αποφεύγονται από ομάδες ατόμων που πάσχουν από δερματικές παθήσεις, όπως το έκζεμα και η ψωρίαση.⁴² Από την άλλη, η πλειοψηφία του γάλακτος που κυκλοφορεί στο εμπόριο προέρχεται από αγελάδες που λαμβάνουν αυξητικές ορμόνες, οι οποίες περνάνε στο γάλα και καταναλώνονται από τους ανθρώπους. Η κατανάλωση των αυξητικών ορμονών προκαλεί υπερβολική παραγωγή σμήγματος που ενισχύει την ακμή.⁴³

Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι τα γαλακτοκομικά τείνουν να επιβαρύνουν την ορμονική ακμή μόνο όταν ήδη προϋπάρχει. Επίσης, έρευνες έχουν δείξει ότι τα αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν περισσότερες αρνητικές επιδράσεις έναντι των πλήρων σε λιπαρά. Για τη βελτίωση συμπτωμάτων του δέρματος που μπορεί να οφείλονται στην κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων συστήνεται αντικατάσταση του αγελαδινού ή κατσικίσιου γάλακτος με γάλα αμυγδάλου, καρύδας ή φουντουκιού. Μάλιστα, το γάλα καρύδας περιέχει βιταμίνη E που θρέφει το δέρμα και προσφέρει προστασία από τις φλεγμονές.⁴⁴

Επεξεργασμένα τρόφιμα

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα συνήθως χάνουν το μεγαλύτερο μέρος των θρεπτικών συστατικών τους κατά την επεξεργασία τους, με αποτέλεσμα να προσφέρουν μεγάλη ποσότητα θερμίδων και ελάχιστες θρεπτικές ουσίες. Επίσης, είναι υπεύθυνα για την εκτόξευση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, που κάνει τις ορμόνες να παράγουν μεγάλη ποσότητα ελαίων που φράζουν τους πόρους και προκαλούν γήρανση του δέρματος.⁴⁵ Οι επεξεργασμένες τροφές έχουν αρνητικό αντίκτυπο και στην ενίσχυση των κυττάρων που δημιουργούν κολλαγόνο, που είναι δομικό συστατικό του δέρματος απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας του.⁴⁶



<http://directnews.gr/health/24756-oi-xeioteres-trofes-pou-mporeite-na-katanaloseite-se-periodous->

Ζάχαρη και πρόσθετα σάκχαρα

Τα πρόσθετα σάκχαρα κρύβονται κυρίως σε έτοιμα ποτά και φαγητά, όπως είναι οι χυμοί, τα είδη φούρνου και ζαχαροπλαστικής και τα επιδόρπια. Η αυξημένη ποσότητα σακχάρων που περιέχουν προωθεί τη διαδικασία της γλυκοζυλίωσης, με αποτέλεσμα να προκαλείται απώλεια της ελαστικότητας και διαταραχές του φυσικού χρώματος του δέρματος. Επίσης, η ζάχαρη ευνοεί την ερυθρότητα και το σχηματισμό φλεγμονών στο δέρμα. Συνιστάται η κατανάλωση όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένων τροφίμων, όπως είναι το σκέτο γιαούρτι, έναντι του έτοιμου γιαουρτιού με γεύσεις.¹⁶



<http://lefkadapress.gr/kosmika/8-symvoyles-gia-na-meioseite-tin-katanalosi-tis-zacharis/>

Καφεΐνη

Η καφεΐνη λειτουργεί σαν διουρητικό με αποτέλεσμα να αφυδατώνει τον οργανισμό. Η αφυδάτωση ξηραίνει την επιδερμίδα, κάνει το δέρμα να φαίνεται θαμπό, καταστρέφει την ελαστικότητά του και το κολλαγόνο κάνοντάς το επιρρεπές στη χαλάρωση και την εμφάνιση ρυτίδων. Επίσης, η καφεΐνη ενεργοποιεί τους αδένες αδρεναλίνης που παράγουν τις ορμόνες του στρες, οδηγώντας σε υπερβολική

παραγωγή λιπώδους ιστού και υψηλότερο κίνδυνο για ακμή. Για να αποφευχθεί η αφυδάτωση, συστήνεται κατανάλωση άφθονου νερού μαζί με τον καφέ ή αντικατάστασή του με πράσινο τσάι. Το πράσινο τσάι περιέχει καφεΐνη, επομένως προσφέρει την επιθυμητή ενεργειακή ώθηση που προσφέρει ο καφές, ενώ ταυτόχρονα βοηθάει στη διατήρηση της ελαστικότητας και την ενυδάτωση της επιδερμίδας μέσω των κατεχινών και πολυφαινόλων που περιέχει. Επίσης, το πράσινο τσάι περιέχει αντιμικροβιακές ιδιότητες που βοηθούν στην εξάλειψη των φραγμένων πόρων.⁴⁷



<https://sites.google.com/site/exartiseis/kapnisma/kapheine>

Κόκκινο κρέας και αλλαντικά

Το κόκκινο κρέας και τα αλλαντικά είναι τρόφιμα με άφθονα ζωικά λίπη. Παρά τα μεγάλα οφέλη που έχει το κόκκινο κρέας, η συχνή κατανάλωσή του προωθεί την ανάπτυξη ελεύθερων ριζών, που όπως αναφέρθηκε, μειώνουν την έκκριση κολλαγόνου, ελαστίνης και υαλουρονικού οξέος.⁴⁸ Οι διατροφολόγοι προτείνουν κατανάλωση κόκκινου κρέατος όχι συχνότερη από δύο φορές την εβδομάδα και την αντικατάστασή του από λευκό κρέας και αυγά για λήψη «καλών» πρωτεϊνών.¹⁶



<http://www.topontiki.gr/article/147349/karkinogona-ta-allantika-epikindyno-kokkino-kreas-leei-organismos-ygeias>

Οστρακόδερμα

Τα οστρακόδερμα, δηλαδή οι γαρίδες, τα καβούρια και οι αστακοί, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ιώδιο που φράσει τους πόρους του δέρματος και προκαλεί ακμή. Αντί για οστρακόδερμα είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ψάρια που περιέχουν ω-3



<https://www.cepolina.com/gk/shellfish-lobster-shellfishes.htm>

λιπαρά οξέα και συμβάλλουν στη βελτίωση της όψης της επιδερμίδας.⁴⁵

Πικάντικα φαγητά

Η καψακαΐνη που περιέχεται στα πικάντικα φαγητά πυροδοτεί τους υποδοχείς ερεθισμού στο δέρμα, προκαλώντας πόνο, τσιμπήματα, τράβηγμα και έξαψη. Επίσης, πυροδοτεί την εμφάνιση ροδόχρους ακμής και προκαλεί φλεγμονές στο δέρμα.⁴⁹



<https://www.clickatlife.gr/your-life/story/11691/10-ofeli-ton-pikantikou-trofon-gia-tin-ugeia-mas>

Τηγανιτά

Τα τηγανητά φαγητά δεν έχουν συνδεθεί ακόμα άμεσα με την πρόκληση ακμής, ωστόσο όταν μαγειρεύονται σε λάδι σε υψηλή θερμοκρασία παράγονται συστατικά που ονομάζονται τελικά προϊόντα προχωρημένης γλυκοζυλίωσης, που αυξάνουν τη φλεγμονή και προκαλούν ερυθρότητα, νωθρότητα και ρυτίδες. Επίσης, με το τηγάνισμα τα λίπη μετατρέπονται σε οξειδωμένα κορεσμένα λιπαρά που προκαλούν διάσπαση του κολλαγόνου και βλάβες στην κυτταρική δομή του δέρματος κάνοντάς το σκληρό και άκαμπτο με τάσεις ακμής.⁴⁷



<https://www.lykavitos.gr/to-akrylamidio-kai-oi-tiganites-patat/>

2.4. Τροφές που συμβάλλουν στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος

Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι μια πολύ σημαντική για το δέρμα τροφή, αφού προσφέρει στον οργανισμό φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ και λουτεΐνη. Το κάλιο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την υγεία των κυττάρων και της καρδιάς, ενώ η λουτεΐνη που ανήκει στην οικογένεια των καροτενοειδών έχει αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. Επίσης, η κατανάλωση



<http://www.enallaktikos.gr/ar17433e-l-kalliergiste-mono-i-sas-ena-dentro-avokanto.html>

αβοκάντο διευκολύνει την απορρόφηση λιποδιασπώμενων ουσιών, όπως είναι η α- και β- καροτίνη. Το αβοκάντο περιέχει βιταμίνες Α, Β, C και Ε, που έχουν σημαντικές ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Το λάδι από το αβοκάντο χρησιμοποιείται συστηματικά ως λάδι για μασάζ, ενώ λόγω των ιδιοτήτων του, όταν εφαρμοστεί στο δέρμα εισχωρεί βαθιά δρώντας ενυδατικά και μαλακτικά, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει από την ηλιακή ακτινοβολία.⁵⁰

Ασπράδι αυγού

Το αυγό και το γάλα είναι οι μόνες πλήρεις φυσικές τροφές, δηλαδή περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή. Το ασπράδι συγκεκριμένα αποτελείται από 45% ανώτερες πρωτεΐνες, που περιέχουν δηλαδή, όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα. Ένα αυγό καλύπτει το 11% των ημερήσιων



<https://www.infokids.gr/pagkosmia-imer-a-avgoy-to-avggo-symmaxo/>

πρωτεϊνικών αναγκών του ανθρώπου. Τα αυγά είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, νιασίνη και βιοτίνη, ενώ το ασπράδι αυγού δεν περιέχει καθόλου λίπος και χοληστερόλη. Λόγω των πολλών θρεπτικών συστατικών

που περιέχουν συμβάλλουν σημαντικά στην υγεία του προσώπου. Το ασπράδι αυγού χρησιμοποιείται και σε πολλές μάσκες ομορφιάς.⁵¹

Ελαιόλαδο

Τα ευεργετικά οφέλη του ελαιόλαδου ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια. Ο Όμηρος το αποκαλούσε ως «το υγρό χρυσάφι της Μεσογείου», ενώ ο Ιπποκράτης στα βιβλία του αναφέρει μια σειρά από εφαρμογές του ελαιόλαδου για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων. Το ελαιόλαδο αποτελείται κατά κύριο λόγο από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, γνωστά για τα οφέλη τους για την υγεία. Το κύριο λιπαρό οξύ του είναι το ελαϊκό οξύ, που ανήκει στην κατηγορία των ωμέγα λιπαρών οξέων και έχει τη δυνατότητα να διεισδύει βαθιά στην επιδερμίδα, θρέφοντας και



<https://www.infokids.gr/efet-anakaloyntai-3-elaiolada-logo-nothey/>

μαλακώνοντάς την. Επίσης, περιέχει λινολεϊκό οξύ που είναι απαραίτητο για το δέρμα και τις μεμβράνες των κυττάρων. Το οξύ αυτό διεισδύει στην επιδερμίδα και λειτουργεί υγροσκοπικά, εμποδίζοντας τις απώλειες νερού, ενυδατώνει την επιδερμίδα προσφέροντάς της απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ενώ βοηθάει σημαντικά και στην ανάπλαση του δέρματος. Επίσης, το ελαιόλαδο περιέχει βιταμίνη Α και β-καροτένιο, αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν την επιδερμίδα από την ηλιακή ακτινοβολία.⁵²

Λόγω των συστατικών που περιέχει, η συμβολή του στην Κοσμετολογία είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού έχει την ιδιότητα να ενυδατώνει, να επουλώνει και να περιποιείται την επιδερμίδα αφήνοντάς την απαλή και λεία. Λόγω της ικανότητας του να κλειδώνει την υγρασία, αποτρέπει την εμφάνιση ξηροδερμίας, ενώ τα αντιοξειδωτικά που περιέχει αποτρέπουν την πρόωρη γήρανση. Τέλος, έχει τη δυνατότητα να στοχεύει στα κύτταρα της επιδερμίδας διεγείροντας τη σύνθεση του κολλαγόνου και της ελαστίνης, ενισχύοντας την επιδερμίδα και κάνοντάς την σφριγηλή και υγιή. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει βοηθούν το δέρμα να

διατηρεί τη λάμψη του στο πέρασμα των χρόνων, καταπολεμώντας την αφυδάτωση, τη θαμπάδα, τη λέπτυνση της επιδερμίδας, τη χαλάρωση, τους μαύρους κύκλους και τις σακούλες κάτω από τα μάτια.⁵²

Εσπεριδοειδή

Τα εσπεριδοειδή είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες, ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου και αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα προσφέροντας μαλακό και εύπλαστο δέρμα. Επίσης, τα εσπεριδοειδή ενυδατώνουν το ξηρό δέρμα και βοηθούν σε δερματικές παθήσεις όπως τα σκασμένα χέρια.⁵³



<https://gr.dreamstime.com/στοκ-φωτογραφία-με-δικαίωμα-ελεύθερης-χρήσης-εσπεριδοειδή-image7797655>

Το γκρέιπφρουτ περιέχει ρετινόλη που βοηθάει στην ανάπλαση του δέρματος μειώνοντας τις πανάδες, τα σημάδια από ακμή και τις ανομοιομορφίες τόνου του δέρματος. Επίσης, περιέχει ποτάσσιο που βοηθάει στην καταπολέμηση των λεπτών ρυτίδων και των σημαδιών του χρόνου.⁵⁴ Το λεμόνι έχει την ιδιότητα να καθαρίζει τους πόρους και να βοηθά τα δέρματα που πάσχουν από ακμή.⁵⁵

Λιναρόσπορος και λινέλαιο

Τα θαυματουργά μυστικά του λινέλαιου είναι γνωστά από την αρχαιότητα ακόμα, αφού το χρησιμοποιούσε η Κλεοπάτρα στις μάσκες προσώπου που έκανε. Είναι κατάλληλο για ερεθισμένο και ευαίσθητο δέρμα. Ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα που καταπολεμούν τις φλεγμονές που προκαλούν ακμή και ξηρότητα στο δέρμα.⁵⁶



<http://www.voldogfood.com/package/linarosporos-linelaio/>

Επίσης, συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ψωρίασης, της δερματίτιδας και του εκζέματος. Το λινέλαιο βοηθάει και στη δυσκοιλιότητα. Είναι γνωστό ότι μέσω των απεκκρίσεων αποβάλλονται και οι τοξίνες, γεγονός απαραίτητο για να διατηρηθεί η καλή όψη του δέρματος και η γενική υγεία. Είναι κατάλληλη τροφή και για τους χορτοφάγους που δεν καταναλώνουν ψάρια, αφού μπορούν να προσλάβουν τα ίδια θρεπτικά συστατικά καταναλώνοντας λιναρόσπορο.⁵⁷

Μαρούλι

Το μαρούλι είναι ένα εποχιακό λαχανικό που καλλιεργείται κυρίως την άνοιξη, όταν το έδαφος είναι αρκετά στεγνό. Τα οφέλη του για την υγεία είναι πολύ μεγάλα, καθώς περιέχει ανόργανα άλατα, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά. Επίσης, είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη Α, καθώς έξι μόλις φύλλα μπορούν να καλύψουν το 100% των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού. Η βιταμίνη Α συμβάλλει στην υγιή αναπαραγωγή των κυττάρων, αναζωογονώντας έτσι το δέρμα. Η κατανάλωση



<https://www.greenfamily.gr/shop/marouli-vio-manaviki/#>

έξι φύλλων μαρουλιού προσφέρει το 45% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη Κ, που υποστηρίζει την υγεία των αγγείων.⁵⁸ Επίσης, περιέχει κάλιο, που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθώντας την παροχή των κυττάρων με θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο, οδηγώντας τελικά σε λαμπερό και υγιές δέρμα. Στο μαρούλι συνυπάρχουν οι βιταμίνες C και E, συνδυασμός που δρα ισχυρά έναντι των ελεύθερων ριζών που προκαλούνται από την υπερϊώδη ακτινοβολία. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου και την απομάκρυνση τοξινών, γεγονός που αντανακλάται και στην επιδερμίδα.⁵⁹

Μήλα

Το γνωστό ρητό «Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα» συνεχώς επαληθεύεται όσο οι ερευνητές ανακαλύπτουν νέα οφέλη τους. Τα μήλα περιέχουν μόλις 50-80 θερμίδες, ωστόσο είναι μια τροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και φυτικές ίνες, που συμβάλλουν σημαντικά στην υγεία του δέρματος. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, με αποτέλεσμα να αποβάλλονται οι τοξίνες από το σώμα. Τα αντιοξειδωτικά δρουν αντιμετωπίζοντας τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούνται από την ηλιακή ακτινοβολία, τους ρύπους της ατμόσφαιρας και τη διατροφή, προστατεύοντας τα κύτταρα της επιδερμίδας από τις βλαβερές τους δράσεις.⁶⁰



<https://www.zougla.gr/fitness/ar8ra-diatrofis/article/6-korifei-ksiri-karpi-gia-osous-a8lounte>

Τα μήλα περιέχουν πολλές βιταμίνες, όπως είναι η βιταμίνη C, η οποία δρα αντιοξειδωτικά και ενισχύει το ανοσοποιητικό, βοηθώντας το δέρμα να αντιμετωπίσει τα βακτήρια και άλλους εισβολείς που εισέρχονται σε αυτό. Οι βιταμίνες της ομάδας B συμβάλλουν στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, με αποτέλεσμα τα κύτταρα της επιδερμίδας να αιματώνονται καλύτερα και να προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξή τους. Η βιταμίνη E και τα φλαβονοειδή έχουν αντιοξειδωτικές και αντιθρομβωτικές ιδιότητες και είναι ουσίες γνωστές για τα οφέλη τους για την υγεία του δέρματος. Επίσης, είναι καλή πηγή βιταμίνης A και β-καροτενίου.⁶⁰ Ο χαλκός που περιέχεται στα μήλα βοηθάει στην παραγωγή μελανίνης, που είναι η ουσία που δίνει στο δέρμα το χρώμα του και λειτουργεί ως φυσικό αντηλιακό.⁶¹ Οι δερματολόγοι συστήνουν κατά κύριο λόγο την κατανάλωση πράσινων μήλων, τα οποία φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της ακμής, αφού τακτική κατανάλωση πράσινων μήλων φαίνεται να βοηθά στον έλεγχο και την πρόληψή της.⁶²

Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί είναι πολύ σημαντικές πηγές ασβεστίου, ω-3 λιπαρών οξέων και βιταμίνης Ε. Ο φλοιός τους, όπως είναι ο λεπτός φλοιός του αμυγδάλου, είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες που συμβάλλουν στην αντιγήρανση. Πολλοί αποφεύγουν την κατανάλωσή τους λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε θερμίδες, ωστόσο οι ξηροί καρποί που έχουν φλούδα, όπως τα αμύγδαλα, έχουν λιγότερες θερμίδες και μπορούν να καταναλώνονται άφοβα προκειμένου να επωφεληθούν από τις ευεργετικές τους ιδιότητες.⁶³



<https://www.zougla.gr/fitness/ar8ra-diatrofis/article/6-korifei-ksiri-karpi-gia-osous-a8lounte>

Όσπρια

Τα όσπρια είναι πολύ σημαντικά για την υγεία του οργανισμού, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε σίδηρο. Επίσης, περιέχουν χαλκό που είναι απαραίτητος για την εύρυθμη λειτουργία πολλών ενζύμων. Μαζί με το μαγγάνιο, που περιέχεται στα φασόλια, αποτελεί βασικό συστατικό ενός οξειδωτικού ενζύμου, που ρόλος του είναι να καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται στο εσωτερικό των μιτοχονδρίων. Ο χαλκός είναι υπεύθυνος και για το σχηματισμό των χρωστικών του δέρματος και των συνδετικών ιστών. Τέλος, τα όσπρια έχουν τη δυνατότητα να αποβάλλουν από τον οργανισμό τα περιττά υγρά, μειώνοντας το ανεπιθύμητο πρήξιμο.⁶⁴



<https://www.iatronet.gr/diatrofi/trofi-ma-rofimata/article/25242/ospria-diatrofikos-thisavros-sto-piati-mas.html>

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι περιέχει καφεΐνη, επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο του καφέ, ώστε παράλληλα να επωφεληθούμε από τις ευεργετικές του

ιδιότητες. Σαν ρόφημα έχει ιδιαίτερα αντιοξειδωτική δράση. Η επιγαλλοκατεχίνη που περιέχει έχει 200 φορές ισχυρότερη προστατευτική δράση από τις ελεύθερες ρίζες έναντι της Βιταμίνης E, ενώ οι πολυφαινόλες προστατεύουν από τις τοξίνες και ορισμένες μορφές καρκίνου.⁶⁵ Το τανικό οξύ που περιέχει βοηθάει σημαντικά στη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής του δερματικού ιστού,



<http://www.timelink.gr/arthro/ygeia/prasino-tsai-10-apodedeigmna-ofelh-gia-to-pio-ygieino-rofhma-ston-kosmo>

καθιστώντας το ιδανικό για την αντιμετώπιση της ακμής. Η κατανάλωσή του μπορεί να μειώσει την ποσότητα του σμήγματος στο δέρμα, που προκαλεί φλεγμονές στα σημεία που εμφανίζονται ακμή και μαύρα στίγματα. Επίσης, έχει αποτοξινωτική δράση. Οι άφθονες αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει ενισχύουν και προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα προλαμβάνοντας την επίδραση βακτηρίων και ιών που επιδεινώνουν την υγεία του δέρματος και οδηγούν στην εμφάνιση ακμής.⁶⁶

Προϊόντα ολικής άλεσης

Τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης είναι πολύ σημαντικά για τη γενική υγεία του οργανισμού, για αυτό και τα συστήνουν οι διατροφολόγοι έναντι των επεξεργασμένων, παρά το γεγονός ότι ο αριθμός των θερμίδων που περιέχουν δε διαφέρει. Το κυριότερο όφελος των προϊόντων ολικής άλεσης είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Μέσω των κοπράνων ο οργανισμός αποβάλλει τις τοξίνες, με αποτέλεσμα να επωφελείται και η όψη του δέρματος.⁶⁷



<http://www.cozyvibe.gr/προϊόντα-ολικής-άλεσης-γιατί-να-τα-προ/>

Επίσης, τα προϊόντα ολικής άλεσης συμβάλλουν θετικά στην υγεία του δέρματος λόγω της βιταμίνης B και του σεληνίου που περιέχουν. Το σελήνιο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που μπορεί να απενεργοποιήσει τις ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν το κολλαγόνο και άλλα στοιχεία του δέρματος. Το αλεύρι ολικής άλεσης περιέχει διπλάσια ποσότητα σεληνίου σε σχέση με το λευκό αλεύρι. Επίσης,

τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα βιταμινών του συμπλέγματος Β, που είναι υπεύθυνες για την επεξεργασία των λιπαρών που βοηθούν στην ανάπλαση και ενυδάτωση του δέρματος. Έλλειψη βιταμινών Β οδηγεί σε ξηροδερμίες και άλλες δερματικές αλλοιώσεις.⁶⁷ Οι διατροφολόγοι συστήνουν την κατανάλωση τουλάχιστον τριών μερίδων προϊόντων ολικής άλεσης ημερησίως, προκειμένου να φανούν τα ευεργετικά οφέλη τους για το έντερο, προστατεύοντας ταυτόχρονα τον οργανισμό από την εμφάνιση παχυσαρκίας, σακχαρώδους διαβήτη, και καρδιαγγειακών νοσημάτων.⁶⁸

Σοκολάτα

Η κατανάλωση σοκολάτας, ιδιαίτερα της μαύρης, προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία του οργανισμού. Μελέτες δείχνουν ότι συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου, μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης και βοηθάει στη λειτουργία του εγκεφάλου. Τα οφέλη αυτά οφείλονται στη μεγάλη περιεκτικότητα που έχει σε φλαβονοειδή, ένα



<http://salus.gr/ποιο-ειδος-σοκολατας-προστατευει-απο/>

είδος αντιοξειδωτικού.⁶⁹ Εκτός από την αντιοξειδωτική τους δράση, τα φλαβονοειδή έχουν τη δυνατότητα να βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, μέσω του οποίου μεταφέρονται θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο στην επιδερμίδα, βελτιώνουν την υφή και καταπολεμούν την ξηρότητα μέσω της πρόληψης της απώλειας νερού.⁷⁰ Το βούτυρο κακάο που επίσης περιέχεται στη σοκολάτα έχει θρεπτικές ιδιότητες για το δέρμα και μπορεί να ανακουφίσει και να ενυδατώσει ακόμα και τις πιο ξηρές ή σκασμένες επιδερμίδες. Το μαγνήσιο διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων της επιδερμίδας, και βοηθά στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, όπως είναι οι βιταμίνες Α, Β1, C, D, και Ε, σίδηρο και ασβέστιο, ενώ η καφεΐνη, εκτός από τονωτικό του οργανισμού λειτουργεί τονωτικά και για την επιδερμίδα.⁶⁹

Λόγω της ιδιότητάς της να ανακουφίζει από το άγχος και το στρες, η κατανάλωση σοκολάτας μειώνει τις ορμόνες του στρες, εμποδίζοντας το σπάσιμο του κολλαγόνου. Ωστόσο, τα μεγαλύτερα οφέλη της τα χρωστάει στις φλαβονόλες που περιέχονται στο κακάο, για αυτό συστήνεται η κατανάλωση σοκολάτας με

τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα σε κακάο. Ο ακατέργαστος καρπός έχει ακόμα υψηλότερες συγκεντρώσεις φλαβονοειδών, αλλά, λόγω της επεξεργασίας στην οποία υπόκειται, υψηλό ποσοστό χάνεται και σήμερα γίνονται προσπάθειες παρασκευής σοκολάτας με διαφορετικό, λιγότερο επεμβατικό τρόπο.⁶⁹

Ωστόσο, η κατανάλωση σοκολάτας πρέπει να γίνεται με μέτρο, αφού έχει ενοχοποιηθεί για επιδείνωση της ακμής σε άτομα που ήδη πάσχουν. Η υψηλή περιεκτικότητά της σε ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν τα επίπεδα της ινσουλίνης, τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν τη φλεγμονή στο σώμα. Όταν το σμήγμα και τα νεκρά κύτταρα φράζουν τους πόρους ή τα ωθυλάκια, τα βακτήρια θρέφονται με τα έλαια του δέρματος και δημιουργούν σπυράκια.⁷¹

Σπανάκι

Το σπανάκι είναι το λαχανικό με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιοτίνη και πρωτεΐνη, ουσίες ιδιαίτερα σημαντικές για την υγεία του δέρματος. Επίσης, είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α που απαιτείται για την παραγωγή σμήγματος και είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη ιστών του σώματος όπως είναι το δέρμα και τα μαλλιά. Επιπλέον, η βιταμίνη C που περιέχει βοηθά στη διατήρηση της νεανικότητας του δέρματος, στην επούλωση πληγών, και στην παραγωγή και συντήρηση του κολλαγόνου.⁷² Η ενυδατική του δράση βοηθά στην αντιμετώπιση της ακμής, των ρυτίδων και της ψωρίασης.⁷³ Η υψηλή περιεκτικότητά του σε σίδηρο βοηθάει στη βελτίωση της γενικής υγείας του οργανισμού και κατ' επέκταση του δέρματος.⁷⁴



<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/361293/spanaki-mia-trofi-dynamitis-gia-to-anosopoiitiko-apo-poiies-pathiseis-prostateyeyi>

Τοματοπολτός

Ενώ, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, καλό είναι να αποφεύγονται οι πολύ επεξεργασμένες τροφές, ο τοματοπολτός φαίνεται να έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στο δέρμα, λόγω της υψηλής ποσότητας λυκοπενίου που περιέχει. Το λυκοπένιο αντισταθμίζει την καταστροφική επίδραση του ήλιου στο DNA, λειτουργώντας σαν φυσικό αντηλιακό.⁵⁵



<https://www.statiras.gr/export/index.php/gr/tomatoepaste>

Τόφου

Το τόφου είναι ένα είδος τυριού που παράγεται από τη σόγια και έχει ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα. Το τόφου περιέχει ισοφλαβίνες που ενισχύουν το μεταβολισμό των κυττάρων και βοηθούν την επιδερμίδα να δείχνει πιο λαμπερή και όμορφη.⁵⁶ Επίσης, είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των φλεγμονών.⁷⁵



<https://www.olivemagazine.gr/χρήσιμα/διατροφικά-χρήσιμα/μα-τι-είναι-τελικά-αυτό-το-τόφου/>

Φράουλες

Οι φράουλες περιέχουν ιδιαίτερα υψηλή ποσότητα βιταμίνης C, αφού ένα μόλις φλιτζάνι μπορεί να καλύψει το 130% των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού.⁷⁶ Η βιταμίνη C τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντας από τις λοιμώξεις και τους επίδοξους εισβολείς. Εκτός από βιταμίνη C περιέχει και άλλα αντιοξειδωτικά, όπως είναι το φυλλικό οξύ, τα καροτενοειδή και τα



<https://www.kalliergo.gr/glastrag/181-pos-kalliergo-fraoules-odigies-symvoules.html>

φλαβονοειδή που διατηρούν το δέρμα καθαρό και χωρίς ρυτίδες. Επίσης, είναι πλούσιες σε σαλικυλικό οξύ, που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την αντιμετώπιση της ακμής και χρησιμοποιείται συστηματικά σε κρέμες.⁷⁷ Η βιταμίνη C σε συνδυασμό με το μαγγάνιο που περιέχουν οι φράουλες ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου, αποτρέποντας το σκίσιμο του δέρματος και βοηθώντας στην ταχύτερη επούλωση ουλών.⁷⁸

Φύτρο σιταριού

Τα φύτρα είναι νεαροί άσπροι βλαστοί που ξεφυτρώνουν από διάφορους καρπούς και σπόρους όταν ξυπνάνε από το λήθαργο για τη δημιουργία νέου φυτού. Αποτελούν τροφή υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τα φύτρα περιέχουν λίγες θερμίδες και λιπαρά, αλλά είναι πολύ πλούσια σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και βιταμίνες.⁷⁹



https://www.ftiaxno.gr/2012/09/blog-post_11.html

Το φύτρο σιταριού είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη E και ψευδάργυρο, που προσδίνουν στο δέρμα λάμψη, υγεία και ομορφιά. Το σελήνιο που περιέχει ενεργεί ως αντιγηραντικό, βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος και προσφέρει λαμπερή επιδερμίδα. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, τα φύτρα σιταριού βοηθούν στην απομάκρυνση τοξινών από το σώμα, αποτρέποντας την εμφάνιση ακμής.⁸⁰ Επίσης, το φύτρο σιταριού περιέχει βιοτίνη, που βοηθά στην επεξεργασία των λιπαρών. Έλλειψη βιοτίνης οδηγεί σε ξηρή και ρυτιδιασμένη επιδερμίδα.⁸¹

Ψάρι

Τα περισσότερα ψάρια, και κυρίως τα μεγάλα που έχουν λίπος, είναι πολύ πλούσιες πηγές σε ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και βιοτίνη, πρωτεΐνη σημαντική για την ανάπτυξη του δέρματος και των μαλλιών.⁸² Η κατανάλωση λιπαρών ψαριών προσφέρει προστασία από την υπερϊώδη ακτινοβολία απενεργοποιώντας τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγονται και έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να

μειώσει τα συμπτώματα δερματικών ασθενειών, όπως είναι η ψωρίαση. Επίσης, το EPA (εικοσιπεντανοϊκό οξύ) είναι από τους κύριους ρυθμιστές παραγωγής των λιπιδίων που ενυδατώνουν το δέρμα.⁸³ Οι πρωτεΐνες που περιέχουν τα ψάρια ενισχύουν και την παραγωγή κολλαγόνου, που κάνει το δέρμα σφριγηλό και ευέλικτο.⁸⁴ Τα πολυακόρεστα



<https://www.newsbeast.gr/greece/arthro/2625596/pos-na-petichete-to-idaniko-psisimo-sto-psari>

λιπαρά οξέα δεν μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό και πρέπει να λαμβάνονται μέσω της διατροφής. Ειδικότερα στην Ελλάδα, η κατανάλωση καλών λιπαρών όπως είναι τα ω-3 είναι ιδιαίτερα περιορισμένη σε σχέση με την κατανάλωση κακών ζωικών λιπαρών. Συστήνεται κατανάλωση λιπαρών ψαριών τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.⁸³

3. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το δέρμα είναι ο καθρέφτης της υγείας του οργανισμού. Κάθε οργανική διαταραχή εμφανίζεται σε μικρό ή μεγάλο βαθμό στο δέρμα, προκαλώντας είτε αλλαγή της υφής του, είτε ακόμα και την εμφάνιση ακμής και ρυτίδων. Η διατροφή είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου. Η διατροφή που ακολουθούν σήμερα οι άνθρωποι διαφέρει σημαντικά από τη διατροφή που ακολουθούσαν παλιότερα και το αντίκτυπο αυτού στην υγεία είναι ξεκάθαρο, αφού τα προβλήματα υγείας και τα δερματικά προβλήματα συνεχώς αυξάνονται σε συχνότητα.

Καθώς η εξωτερική εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνία σήμερα, η βελτίωση της όψης της επιδερμίδας είναι αναγκαία. Πολλοί επιστήμονες έχουν εστιάσει την έρευνά τους στην αναζήτηση τροφών που βοηθούν τη βελτίωση της υγείας και κατ' επέκταση της όψης της επιδερμίδας. Μια ισορροπημένη διατροφή με έμφαση σε τέτοιες τροφές μπορεί να βελτιώσει την υγεία του δέρματος με απόλυτα φυσικό τρόπο. Η διατροφική αγωγή, λοιπόν, παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και την αποκατάσταση της υγείας του δέρματος. Η συγκέντρωση των πληροφοριών που υπάρχουν σχετικά με τη διατροφή και την υγεία του δέρματος σε μια εργασία θα βοηθήσει τους αναγνώστες στη διαμόρφωση διατροφικής αγωγής που θα συμβάλει στην αποκατάσταση της υγείας του δέρματος και στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης δερματικών προβλημάτων.

4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βιοχημικός. Η ανατομία του δέρματος. (2014). <https://bioximikos.gr/topics/physiology-anatomy/100-anatomia-dermatos> (Τελευταία πρόσβαση: 13/8/2018)
2. Το δέρμα: Εξερευνώντας το ανθρώπινο σώμα. http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/epistimi/web_Quest_main/web_quests/human_body_web_quest_st/skin.html (Τελευταία πρόσβαση: 13/8/2018)
3. Αραπάκης, Γ., (2006). *Κλινική σημειολογία και διαγνωστική*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
4. *Skirt Ride*. Πώς επηρεάζει η διατροφή την υγεία του δέρματος. <http://skitrider.gr/πως-επηρεαζει-η-διατροφη-την-υγεια-του/> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
5. *Με Υγεία, Ομορφιά*. Το δέρμα σας και η υγεία σας. (2015). <https://meygeia.gr/derma-sas-ke-igia-sas/> (Τελευταία πρόσβαση: 13/8/2018)
6. Βικιπαίδεια. Ακμή. (2010). <https://el.wikipedia.org/wiki/Ακμή> (Τελευταία πρόσβαση: 13/8/2018)
7. *La Roche-Posay. Laboratoire Dermatologique, Το πρόσωπό σας : Λιπαρό Δέρμα με Τάση Ακμής*. Τα είδη και η θεραπεία της ακμής. <http://www.laroche-posay.gr/liparo-derma/ta-eidh-kai-h-therapeia-ths-akmhs/a1363.aspx> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
8. *Your Life, Υγεία*. Πιτυρίδα: τι είναι, τι την προκαλεί και ποιοι είναι πιο επιρρεπείς; (2013) *clickatlife.gr*, <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/16047/piturida-ti-einai-ti-tin-prokalei-kai-poi-oi-einai-pio-epirrepeis> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)

9. *iatropedia*, *Υγεία*. Δερματίτιδα: Τύποι και συμπτώματα. (2015)<http://www.iatropedia.gr/ygeia/dermatitida-tipi-ke-simptomata/40925/> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
10. *onmed.gr*, *Υγεία Α-Ω*. Σμηγματορροϊκή δερματίτιδα: Αίτια κι αντιμετώπιση σε ενήλικες και βρέφη. (2015) <https://www.onmed.gr/ygeia/story/338008/smigmatorroiki-dermatitida-aitia-ki-antimetopisi-se-enilikes-kai-vrefi> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
11. *La Roche-Posay*. *Laboratoire Dermatologique*, *Το σώμα σας : Τραχύ και Ξηρό Δέρμα*. Ψωρίαση: μια φλεγμονή με μεγάλη ποικιλία συμπτωμάτων και τρόπων αντιμετώπισης. <http://www.larocheposay.gr/ksiro-traxy-derma/Ξηρή-επιδερμίδα/a1463.aspx> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
12. Herndon, D., (2012) *Total Burn Care*. Saunders.
13. *Strauss water*. Καταπληκτικά Οφέλη του Νερού για το Δέρμα & τα Μαλλιά. (2016) <https://www.strauss-water.com.cy/blog/wellness/48-12> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
14. *BeSTRONG.org.gr*, *Υγιεινή Ζωή, Υγιεινή διατροφή, Διατροφή & υγεία*. Διατροφή & υγεία. (2016) <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/Healthanddiet/> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
15. *Η Καθημερινή*, *Wellness*. Νερό: Πόσο απαραίτητο είναι για μια λαμπερή επιδερμίδα; (2015) <http://www.kathimerini.gr/806729/article/gynaika/wellness/nero-poso-aparaithto-einai-gia-mia-lamperh-epidermida> (Τελευταία πρόσβαση: 16/8/2018)
16. *Πολίτης*, *Buzzlife*, *Υγεία*. Τροφές που ενισχύουν την υγεία του δέρματος. (2017) <http://politis.com.cy/article/trofes-pou-enischioun-tin-igia-tou-dermatos> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)

17. Καμπανέλλης, Τ., (2013) *Διατροφή και υγεία του δέρματος in shape, Nutrition*. <http://inshape.com.cy/diatrofi-kai-ugeia-tou-dermatos> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
18. Δασκαλάκη, Ε., (2017) Αλκοόλ και επιδερμίδα: Πόσο κακό κάνει το ποτό στο δέρμα σου; *Shape, Μόδα & Ομορφιά, Περιποίηση*. <https://www.shape.gr/omorfia/frontise-to-derma-sou/alkool-epidermida-vlaptei/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
19. *Lifenewscy, Υγεία & Δίαιτα*. Ο περιορισμός θερμίδων μπορεί να κάνει καλό στην υγεία του δέρματος. (2018) <http://lifenewscy.tothemaonline.com/o-periorismos-thermidon-bori-na-kani-kalo-stin-ygia-tou-dermatos/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
20. Δασκαλάκη, Ε., (2018) Βιταμίνη Α για την ακμή, τις ρυτίδες, τη σύσφιξη: Αυτό χρειάζεται το δέρμα σου! *Shape, Μόδα & Ομορφιά, Περιποίηση*. <https://www.shape.gr/omorfia/frontise-to-derma-sou/bitaminh-a-akmh/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
21. *Online Φαρμακείο, Blog*. Απόκτησε ξεκούραστο και λαμπερό δέρμα με Καθαρή Βιταμίνη C. (2017) <https://www.ofarmakopoiosmou.gr/blog/apoktise-xekoyrasto-kai-lampero-derma-me-kathari-vitamini-c> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
22. *Eli.gr, Ομορφιά*. Το πρόσωπό σου χρειάζεται επειγόντως Βιταμίνη C, (2017) <https://eli.gr/vitamini-c/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
23. Τσιλιμίδου, Κ., Βιταμίνη C, το ελιξήριο της νιότης. *Vita.gr, Ομορφιά, Beauty guide*. <http://www.vita.gr/beauty/guide/article/32069/sto-peribolih-omorfias/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)

24. Παπαευαγγέλου, Λ., Βιταμίνη Ε, η βιταμίνη της ομορφιάς. *healthyme.gr*, *Ομορφιά*. <http://www.healthyme.gr/!/articles/1635-bitamine-e-e-bitamine-tes-omorphias> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
25. *HealthyLiving.gr*. Τα καροτενοειδή δίνουν λαμπερό χρώμα στο δέρμα. (2013) <http://www.healthyliving.gr/2013/02/19/karotenoeidh-derma-xroma/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
26. *iefimerida*, *Υγεία*. Πώς έγινε το πρόσωπο γυναικών που έτρωγαν επί 1,5 μήνα πεπόνια, καρότα, σπανάκι και μπρόκολο. (2018) <http://www.iefimerida.gr/news/168304/πως-εγινε-to-προσωπο-γυναικών-που-έτρωγαν-επί-15-μήνα-πεπόνια-καρότα-σπανάκι-και-μπρόκολ> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
27. Θερμόπουλος, Μ., (2018) Κολλαγόνο: Ποιες τροφές το αυξάνουν με φυσικό τρόπο. *iatropedia.gr*, *Ομορφιά*. <http://www.iatropedia.gr/omorfia/trofes-pou-ftiachnoun-kollagono-gia-anorthosi-ke-igia-olou-tou-organismou/42413/> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
28. Γεωργίου, Ξ., Αποκτήστε Εξαιρετικό Δέρμα με Διατροφή. *Health news*, *Διατροφή*. <http://healthnews.reporter.com.cy/diet/article/6692/apoktiste-exairetiko-derma-me> (Τελευταία πρόσβαση: 17/8/2018)
29. *in.gr*, *Υγεία*, *Διατροφή*. Ποιες τροφές έχει ανάγκη το δέρμα σας. (2018) <http://www.in.gr/2018/06/01/health/nutrition/poies-trofes-exei-anagki-derma-sas/> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
30. *onmed.gr*, *Υγεία* Α-Ω. Έλλειψη ψευδαργύρου: Έξι συμπτώματα που φαίνονται στο σώμα. (2017) <https://www.onmed.gr/ygeia/story/359806/elleipsi-pseydargyro-y-exi-symptomata-poy-fainontai-sto-soma-eikona> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)

31. Αυτά είναι τα συστατικά και οι τροφές που καταπολεμούν την ακμή. (2014) *onmed.gr, Ομορφιά*. <https://www.onmed.gr/omorfia/story/316865/afta-einai-ta-systatika-kai-oi-trofes-pou-katapolemoun-tin-akmi> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
32. *Medinova, Βιταμίνες-Αντιοξειδωτικά*. Ψευδάργυρος: Σύμμαχος στη μάχη κατά των μολύνσεων. (2018) <http://www.medinova.gr/pseydargyros-symmahos-kata-ton-molynseon/> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
33. *CretaLive Η Κρήτη στον κόσμο, Υγεία*. Ψευδάργυρος: Το ιχνοστοιχείο για υγιές δέρμα. (2017) <https://www.cretalive.gr/health/pseydargyros-to-ichnostoicheio-gia-ygies-derma> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
34. *Ρέθεμνος, Υγεία*. Τροφές που ομορφαίνουν το δέρμα! (2011) <https://rethemnosnews.gr/2011/09/2011-09-09-10-37-20/> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
35. Σβίγκου, Τ., (2018) Σταμάτησα να τρώω αλάτι και είδα διαφορά στο δέρμα μου. *Jenny.gr*. <http://jenny.gr/omorfia/skincare/727974/stamathsa-na-trww-alati-kai-eida-diafora-sto-derma-moy> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
36. Μαργαρώνη, Γ., (2016) Αλκοόλ: Πώς επηρεάζει το δέρμα μας; *Gene Nutrition Better Health, Better Life, Αισθητική, Συμβουλές ομορφιάς*. <https://www.genenutrition.gr/el/beauty/beauty-tips/1026-alcohol-how-does-it-affect-our-skin> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
37. *onmed.gr, Αντιγήρανση*. Δείτε πόσο θα γεράσετε αν πίνετε πολύ αλκοόλ! (online calculator) (2014) <https://www.onmed.gr/antigiransi/story/321153/deite-poso-tha-gerasete-an-pinete-poly-alkool-online-calculator> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
38. *Matrix24, Υγεία*. Οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις του. Πόσο αλκοόλ επιτρέπεται να καταναλώνουμε ημερησίως;

- (2013)<http://www.matrix24.gr/2013/12/πόσο-αλκοόλ-επιτρέπεται-να-καταναλών/> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
39. Τα 5 ποτά που επηρεάζουν την υγεία του δέρματος. (2016) *onmed.gr*, *Ομορφιά*. <https://www.onmed.gr/omorfia/story/348321/ta-5-pota-poy-epireazoyn-tin-ygeia-toy-dermatos> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
40. Παπαγεωργίου, Β., (2015) 4 τρόποι να αλλάξεις τη διατροφή σου για ένα λαμπερό δέρμα. *LadyLike, Beauty, Πρόσωπο*. <https://www.ladylike.gr/articles/beauty/prosopo/4-tropoi-na-allakseis-th-diatrofh-soy-gia-ena-lampero-derma.3802488.html> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
41. Τα τρία “λευκά δηλητήρια” στην διατροφή σας. (2014) *onmed.gr*, *Διατροφή*. <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/312514/ta-tria-leuka-dilitiria-stin-diatrofi-sas> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
42. Γαλακτοκομικά: 5 πράγματα που θα σας συμβούν αν τα βγάλετε από τη διατροφή σας. (2017) *onmed.gr*, *Διατροφή*. <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/360222/galaktokomika-5-pragmata-poy-tha-sas-symvoyn-an-ta-vgalete-apo-ti-diatrofi-sas> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
43. *e-daily, Life, Body+Mind*. Τι συνέβη στο δέρμα μου μόλις ξαναέφαγα γαλακτοκομικά μετά από 2 χρόνια. (2018) <http://www.e-daily.gr/life/105153/ti-synevh-sto-derma-moy-molis-ksanaefaga-galaktokomika-meta-apo-2-xronia-pics> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
44. Novak, K., (2016) Γαλακτοκομικά: 3 προβλήματα που προκαλούν στο δέρμα. *Allyou.gr, Ομορφιά*. <http://www.allyou.gr/beauty/beauty-tips/16458-4-provlimata-pou-boroyn-na-prokalesoun-ta-galaktokomika-proionta-sto-derma-sou> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)

45. *Medinova, Διατροφή*. Ποιες είναι οι 5 χειρότερες τροφές για το δέρμα σας (2018) <http://www.medinova.gr/poies-einai-oi-heirotres-trofes-gia-to-derma-sas/> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
46. Οι τροφές που καταστρέφουν το δέρμα σας. (2015) *jenny.gr*. <http://jenny.gr/well-being/diatrofi/404916/oi-trofes-pou-katastrefoun-to-derma-sas> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
47. 5 τροφές που χαλάνε το δέρμα. (2017) *jenny.gr*. <http://jenny.gr/well-being/diatrofi/723386/5-trofes-poy-xalane-to-derma> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
48. Στασινού, Λ., (2013) Τι είναι τα αντιοξειδωτικά; το όπλο για να καταπολεμήσουμε τις ελεύθερες ρίζες. *4moms.gr, Υγεία*. <http://www.4moms.gr/2013-03-22/τι-ειναι-τα-αντιοξειδωτικα-το-οπλο-για/> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
49. *La Roche-Posay. Laboratoire Dermatologique, Το ευαίσθητο δέρμα μου*. Πώς να ενδυναμώσεις το ευαίσθητο δέρμα σου. <http://www.larocheposay.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%BF/ta-panta-gia-to-euaisthito-derma/a29111.aspx> (Τελευταία πρόσβαση: 18/8/2018)
50. *ΟΜΟΡΦΙΑ, Φτιάξτο*. Αβοκάντο. Πλήρης τροφή για το δέρμα. *Vita.gr*, <http://www.vita.gr/beauty/doityourself/arthro/2436/abokanto-plhrhs-trofh-gia-to-derma/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
51. Γιατζίδης Α., (2017) Πόσο ωφέλιμα είναι τα αυγά; Πόσα αυγά επιτρέπεται να τρώμε καθημερινά; *Medlabnews.gr, iatrikanea, Οφθαλμός*. https://medlabgr.blogspot.com/2012/04/blog-post_10.html (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)

52. *NaturaDiva, Olive oil skin care*. Λάδι ελιάς – Οι ευεργετικές του ιδιότητες στο δέρμα. <https://naturadiva.com/el/ladi-elias-eyergetikes-idiothtes-sto-derma/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
53. *GR.Hair-Action.COM, Υγεία και ευεξία*. 26 καταπληκτικά οφέλη από τα εσπεριδοειδή φρούτα για το δέρμα, τα μαλλιά και την υγεία. (2017) <http://gr.hair-action.com/ygeia-kai-evexia/26-kataplhtika-ophelh-apo-ta-esperidoeidn-phroyta-gia-to-derma-ta-mallia-kai-thn-ugeia/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
54. Δεσύπρη Κ., (2017) Θεξ καθαρό, λαμπερό δέρμα; Η μία τροφή που πρέπει να λαμβάνεις καθημερινά! *MissBloom, Υγεία, Διατροφή*. <https://www.missbloom.gr/ygeia-eyeksia/diatrofi/thes-katharo-labero-derma-mia-trofi-pou-prepi-na-lamvanis-kathimerina/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
55. Παπαδάκη Α., 11 τροφές που κάνουν το δέρμα σου να λάμπει. *Botrini*. <http://www.botrini.gr/themata/11-trofes-pou-kanoun-to-derma-sou-na-labi/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
56. *onmed.gr, Υγεία Α-Ω*. Υγιές δέρμα: Οι 6 τροφές που προτείνουν οι δερματολόγοι. (2017) <https://www.onmed.gr/ygeia/story/353793/ygies-derma-oi-6-trofes-poy-proteinouyn-oi-dermatologoi> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
57. Λινέλαιο για το πρόσωπο - κάνει το δέρμα νέο και υγιές. (2014) *womenhealthnetel.netlify.com*. <http://womenhealthnetel.netlify.com/-1/-1322> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
58. *clickatlife.gr, Your Life, Διατροφή-Δίαιτα*. Οι 10 τροφές που κάνουν την επιδερμίδα να λάμπει από υγεία. (2011) <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/6905> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)

59. *GR.Hair-Action.COM, Υγεία και ευεξία*. 24 καλύτερα οφέλη από το μαρούλι (Kasmisaag) για το δέρμα, τα μαλλιά και την υγεία. (2017) <http://gr.hair-action.com/yegeia-kai-evexia/24-kalytera-ophelh-apo-to-maroyli-kasmisaag-gia-to-derma-ta-mallia-kai-thn-ugeia/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
60. *iatropedia.gr, Υγεία*. Τρώτε μήλα για 10 λόγους υγείας! (2014) <http://www.iatropedia.gr/yegeia/trote-mila-gia-deka-logous-igias/34717/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
61. *onmed.gr, Αντιγήρανση*. Αν θέλετε υγιές δέρμα για πάντα, βάλτε αυτά στην διατροφή σας. (2014) <https://www.onmed.gr/antigiransi/story/318040/antithelete-ygies-derma--valte-afta-stin-diatrofi-sas> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
62. *topmodels.gr, Beauty-Health*. Πράσινο μήλο: 8 οφέλη για το δέρμα και τα μαλλιά σας. (2016) <http://www.topmodels.gr/πρασινο-μηλο-8-opheli-gia-to-derma-kai-ta-mallia-sas> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
63. Χατζηβασιλείου Β., (2011) Σταματήστε το χρόνο με ξηρούς καρπούς. *Omorfa Mystika από την Βίκυ Χατζηβασιλείου, Αντιγήρανση*. <http://omorfamystika.gr/antiage/Σταματήστε-το-χρονο-με-ξηρους-καρπους/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
64. *clickatlife.gr, Your Life, Διατροφή-Δίαιτα*. Εννέα λόγοι για να συμπεριλάβετε τα φασόλια και τις φακές στη διατροφή σας. (2011) <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/4034/ennea-logoi-gia-na-sumperilabete-ta-fasolia-kai-tis-fakes-sti-diatrofi-sas> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
65. *clickatlife.gr, Your Life, Διατροφή-Δίαιτα*. 13 λόγοι για να πίνετε πράσινο τσάι. (2013) <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/16320> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)

66. *Με Υγεία, Φυσικές Θεραπείες*. Θεραπεία με πράσινο τσάι για εξάλειψη της ακμής. (2015)<https://meygeia.gr/therapia-prasino-tsai-gia-exalipsi-tis-akmis/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
67. Μελαδάκη Δ., (2015) Γιατί να προτιμήσω ολική άλεση; *Ζούγκλα@*.
<http://www.zougla.gr/fitness/ar8ra-diatrofis/article/giati-na-protimiso-oliki-alesi> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
68. *onmed.gr, Διατροφή*. Προϊόντα ολικής άλεσης: Τα οφέλη τους και πώς να τα αναγνωρίσετε σωστά. (2015)<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/332211/proionta-olikis-alesis-ta-ofeli-tous-kai-pos-na-ta-anagnorisetete-sosta> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
69. Μπούσμπουρα Μ., *vita.gr, Ομορφιά, Φτιάζτο*.
<http://www.vita.gr/beauty/doityourself/arthro/1996/sokolata-h-pio-glykia-frontida-omorfias/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
70. *Difer Magazine, Beauty*. Ταΐστε το δέρμα σας με... μαύρη σοκολάτα. (2017)<http://difernews.gr/ta%CE%90ste-derma-sas-mavri-sokolata/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
71. *Medinova*. Προκαλεί η κατανάλωση σοκολάτας σπυράκια στο δέρμα; (2018)<http://www.medinova.gr/prokalei-i-katanalosi-sokolatas-spyrakia-sto-derma/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
72. *newsbeast.gr, Υγεία*. Τα οφέλη για την υγεία από το σπανάκι. (2015)<https://www.newsbeast.gr/health/arthro/1913634/ta-ofeli-gia-tin-igia-apo-to-spanaki> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
73. *pentapostagma.gr, Υγεία*. 10 λόγοι που πρέπει να τρώτε σπανάκι. (2015)
<https://www.pentapostagma.gr/2015/05/10-λόγοι-που-πρέπει-να-τρώτε-σπανάκι.html> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)

74. *iefimerida.gr*, *Υγεία*. Το ελιξήριο της ομορφιάς: Αυτά είναι τα 8 μαγικά λαχανικά που θα σας κάνουν να λάμπετε. (2014) <http://www.iefimerida.gr/news/159257/το-ελιξήριο-της-ομορφιάς-αυτά-είναι-τα-8-μαγικά-λαχανικά-που-θα-σας-κάνουν-να-λάμπετε> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
75. *clickatlife.gr*, *Your Life*, *Διατροφή-Δίαιτα*. Επτά τροφές που σύμφωνα με τους δερματολόγους μας κάνουν καλό. (2017) <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/99587/epta-trofes-pou-sumfona-me-tous-dermatologous-mas-kanoun-kalo> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
76. *clickatlife.gr*, *Your Life*, *Διατροφή-Δίαιτα*. Οι 10 τροφές που κάνουν την επιδερμίδα να λάμπει από υγεία. (2011) <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/6905> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
77. *clickatlife.gr*, *Your Life*, *Υγεία*. 10 λόγοι (υγείας) για να τρώτε πολλές φράουλες. (2014) <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/37492> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
78. GR.Hair-Action.COM, *Υγεία και ευεξία*. Τα κορυφαία 10 καταπληκτικά οφέλη του χυμού φράουλας για το δέρμα, τα μαλλιά και την υγεία. (2017) <http://gr.hair-action.com/ygeia-kai-evexia/ta-koruphaia-10-kataplhtika-ophelh-tou-chumoy-phraoulas-gia-to-derma-ta-mallia-kai-thn-ugeia/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
79. Ζουμπουρλή Κ., (2015) Φύτρα από σπόρους, μια σουπερτροφή, μεγάλης διατροφικής αξίας και καλλιεργείται εύκολα στο σπίτι. *medlabgr.blogspot.com*. <https://medlabgr.blogspot.com/2015/10/Sprout-Grains.html> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
80. GR.Hair-Action.COM, *Υγεία και ευεξία*. 28 εκπληκτικά οφέλη του Ολικού Σίτου (Gehu Ka Aata) για το δέρμα, τα μαλλιά και την υγεία. (2017) <http://gr.hair-action.com/ygeia-kai-evexia/28-ekplhtika-ophelh-tou->

[olikoy-sitou-gehu-ka-aata-gia-to-derma-ta-mallia-kai-thn-ugeia/](#) (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)

81. I love style, Υγεία, Ευ ζην. Τα 5 καλύτερα φαγητά για καλύτερο δέρμα. (2014)<https://www.ilovestyle.com/article/32868/ta-5-kalytera-fagita-gia-kalytero-derma> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
82. Παπαχρήστος Π., (2013) Η πέτσα (δέρμα) από το ψάρι παχαίνει; είναι καλό να την αφαιρούμε; medNutrition. <https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/7077-i-petsa-derma-apo-to-psari-paxainei-einai-kalo-na-tin-afairoyme> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
83. in.gr, Υγεία, Διατροφή .Εννέα λόγοι που τα ψάρια κάνουν καλό στην υγεία. (2018). <http://www.in.gr/2018/06/05/health/nutrition/ennea-logoi-pou-ta-psaria-kanoun-kalo-stin-ygeia/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)
84. medinova.gr. Τα πλούσια οφέλη των θαλασσινών για την υγεία. (2018)<http://www.medinova.gr/ta-plousia-ofeli-ton-thalassinon-gia-tin-ygeia/> (Τελευταία πρόσβαση: 28/8/2018)