

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΩΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΡΑΣΠΟΠΤΣΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ ΜΕΓΑΚΛΗ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2020



ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΩΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΡΑΣΠΟΠΤΣΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ ΜΕΓΑΚΛΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2020

©2020

Ελένη Ρασπόππη

ALLRIGHTSRESERVED

ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο σε έκταση όργανο του ανθρώπινου σώματος. Η κυριότερη λειτουργία του είναι η προστατευτική. Ένα ωραίο δέρμα κάνει τους ανθρώπους ελκυστικότερους και πιο αποδεκτούς από τα άτομα με τα οποία συναναστρέφονται. Το υγιές δέρμα είναι ο καθρέφτης του υγιούς σώματος και του υγιούς οργανισμού. Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό, είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Τρώγοντας λοιπόν σωστά και πίνοντας άφθονες ποσότητες νερού το δέρμα διατηρείται υγιές. Η διαδικασία της γήρανσης απασχολεί ιδιαίτερα και τα δυο φύλα και ειδικότερα τις γυναίκες. Με τη σωστή διατροφή, ωστόσο, μπορεί να αντιμετωπιστεί η πρόωρη γήρανση. Αντίθετα, αν δεν είναι προσεγμένη η διατροφή, το δέρμα αποκτά μια στεγνή, γερασμένη όψη.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: δέρμα, διατροφή, υγεία, βιταμίνες, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία

ABSTRACT

The skin is the largest (in size) organ of the human body. Its main function is protective. A beautiful skin makes people more attractive and acceptable than the people they associate with. A healthy skin is the mirror of a healthy body. In order to keep the skin healthy and shiny, it is essential to have a balanced diet full of proteins, vitamins and minerals. So, by eating properly and drinking large amounts of water, the skin remains healthy. The process of aging is an issue that concerns mainly women but men too. However, a healthy diet can deal with it. On the contrary, if it is not paid attention to nutrition, skin gets dry and old.

KEYWORDS: skin, nutrition, health, vitamins, proteins, minerals

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΕΛΙΔΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ABSTRACT.....	6
ΠΙΝΑΚΑΣ.....	7
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	9
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ3: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ, ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΥΣΜΟΣ ΤΡΟΦΩΝ	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ6: ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΙ	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΛΑΘΟΥΝ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑΙΝΟΥΝ ΤΟ ΔΕΡΜΑ.....	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ.....	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Ω3 ΚΑΙ Ω6 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ.....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ.....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΔΑ.....	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.....	59
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	64
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	67
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	71

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται τη συμβολή της διατροφής, μέσα από τα θρεπτικά συστατικά της στην καλύτερη υγεία του δέρματος.

Για την κατανόηση της συμβολής της διατροφής στην υγεία του δέρματος, αναφέρεται το πώς η σωστή διατροφή πλήρης από βιταμίνες, πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία παίζει ρόλο στην υγεία αυτού, πόσο σημαντική είναι η έλλειψη αυτών, αναφέρονται στοιχεία της μεσογειακής διατροφής καθώς και οι ευεργετικές ιδιότητές της και σχολιάζεται το τι προσφέρει ξεχωριστά η κάθε τροφή στο δέρμα.

Αναφέρεται ακόμα στο πώς αντιμετωπίζεται η πρόωρη γήρανση, το αφυδατωμένο δέρμα, η ακμή με τη βοήθεια της σωστής διατροφής. Με λίγα λόγια, ασχολείται με το δέρμα και τα κυριότερα που πρέπει να γνωρίζουμε για αυτό. Αναλύονται οι υπερτροφές που έχουν μπει στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου, στη διατροφή που πρέπει να ακολουθεί κάθε άτομο με βάση την ηλικία του και εξετάζεται η διατροφική πυραμίδα πάνω στην οποία πρέπει να στηρίζεται το καθημερινό διαιτολόγιο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου για την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας μου, για την πολύ καλή συνεργασία και την καθοδήγησή της, στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου Θεογνωσία Μεγακλή.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου που ήταν δίπλα μου κατά τη διάρκεια συγγραφής της εργασίας μου αλλά και γενικότερα, στη διάρκεια των σπουδών μου.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή του ανθρώπου είναι το σύνολο των τροφίμων καθώς και των ροφημάτων που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Τα τρόφιμα είναι ζωικής και φυτικής προέλευσης, περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και συμβάλλουν στην ανάπτυξη, στη διατήρηση, καθώς και στην ανάπλαση των ιστών του ανθρώπινου οργανισμού. Η διατροφή αποτελεί πλέον επιστήμη της βιοϊατρικής και δε θα πρέπει να συγχέεται με την διαίτα. Η διαίτα έχει έναν συγκεκριμένο στόχο, όπως την απώλεια ή την πρόσληψη βάρους, ενώ η διατροφή και καλύτερα η ισορροπημένη διατροφή εξασφαλίζει ποικιλία αλλά και μέτρο. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή που αποτελεί μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Γαλλίας και της Ισπανίας στις δεκαετίες του 1940 και 1950.

Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή το άτομο αποκτά ένα όμορφο, λαμπερό και υγιές δέρμα. Η κακή διατροφή αποδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού του ατόμου και είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση λοιμώξεων του δέρματος όπως είναι η ακμή. Οι χημικές δίαιτες αποκλείουν ολόκληρες ομάδες τροφίμων και για αυτόν τον λόγο, το δέρμα δεν μπορεί να διατηρηθεί σε μια καλή κατάσταση. Η γήρανση του δέρματος απασχολεί ιδιαίτερα το ευρύ κοινό και η διατροφή καλείται να παίξει προστατευτικό ρόλο εναντίον αυτής. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες (A, E, C) προσφέρει προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, καθυστερεί τον ρυθμό της φυσιολογικής γήρανσης και εξουδετερώνει μερικώς την αρνητική επίδραση των παραγόντων που δημιουργούν ελεύθερες ρίζες.

Η υγεία, λοιπόν, καθώς και η εμφάνιση του δέρματος είναι στενά συνδεδεμένη με τον τρόπο διατροφής. Η διατροφή σχετίζεται ακόμα και με την ακμή, που αποτελεί ένα δερματικό πρόβλημα το οποίο αφορά κυρίως εφήβους και οι αιτίες είναι ορμονικές όσο και διατροφικές. Ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, όλοι θέλουν να έχουν ένα υγιές και σφριγηλό δέρμα. Οι γυναίκες χρησιμοποιούν συχνά διάφορες κρέμες αλλά φυσικά η φύση, πολύ νωρίτερα, έχει προβλέψει για αυτόν τον σκοπό τα αντιοξειδωτικά. Αυτά καταστρέφουν λοιπόν ουσίες (ελεύθερες ρίζες) που ευθύνονται για την καταστροφή του DNA.

Το δέρμα παρουσιάζει μεγάλο κλινικό ενδιαφέρον καθώς προσφέρεται περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο όργανο για άμεση παρατήρηση αλλά και επειδή μετέχει στη συμπτωματολογία αρκετών συστηματικών παθήσεων. Χαρακτηρίζεται, επίσης, από σπουδαίες αναγεννητικές ιδιότητες και έχει πλούσια νεύρωση. Το διατροφικό στοιχείο που επηρεάζει το δέρμα περισσότερο από τα υπόλοιπα είναι το νερό.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ανεπάρκεια βιταμινών και επιπτώσεις στο δέρμα

Οι διατροφικές συνήθειες ασκούν ιδιαίτερα σημαντική επίδραση στο δέρμα. Βελτιώνουν τη λειτουργία του αλλά η έλλειψη κάποιων τροφών και κάποιων βιταμινών μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση κάποιων δερματικών εκδηλώσεων, όπως είναι τα εξανθήματα στο πρόσωπο και στα άκρα (Sator, 2006). Αυτό συμβαίνει διότι πολλά από τα θρεπτικά συστατικά συμμετέχουν στον μεταβολισμό των λιπαρών οξέων και η έλλειψη τους προκαλεί λανθασμένη ανάπτυξη της επιδερμίδας (Macdonald, 2005). Η υγεία του δέρματος εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τις βιταμίνες (Sator, 2006).

Η δερματίτιδα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, οι φλεγμονές στα χείλη και η ατροφία της γλώσσας αποτελούν ενδείξεις πως υπάρχει έλλειψη της βιταμίνης Β2. Η βιταμίνη αυτή βρίσκεται στο κρέας, τα αυγά και τα δημητριακά (Macdonald, 2005). Η έλλειψη της βιταμίνης Β3 προκαλεί την εμφάνιση ενός νοσήματος, το όνομα του οποίου είναι πελάγρα. Η πελάγρα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό εξάνθημα σε μέρη του σώματος τα οποία εκτίθενται στο φως. Σημαντικές πηγές της βιταμίνης αυτής είναι τα πουλερικά, τα ψάρια και το κρέας μοσχαριού. Συμπεραίνεται, λοιπόν, πως οι διατροφικές ελλείψεις έχουν άμεση σχέση με την υγεία της επιδερμίδας και του δέρματος (Ruzicka, 1984). Η έλλειψη της βιταμίνης Α προκαλεί, επίσης, τη δημιουργία ενός εξανθήματος που ονομάζεται φρυνόδερμα. Το φρυνόδερμα χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση μικρών, σκληρών προεξοχών στο δέρμα. Η βιταμίνη Α έχει αντιοξειδωτική δράση, προστατεύει από τις μολύνσεις και ανακουφίζει από τα συμπτώματα που προέρχονται από αλλεργία (Macdonald, 2005). Η βιταμίνη Α περιέχεται στις πατάτες, στις ντομάτες και στα αυγά. Η έλλειψη της βιταμίνης D προκαλεί την εμφάνιση αλωπεκίας (Reichrath, 2007). Η βιταμίνη Ε έχει επίσης αντιοξειδωτική δράση, καθυστερεί τη γήρανση και την εμφάνιση ρυτίδων (Macdonald, 2005). Η βιταμίνη Κ είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πήξη του δέρματος και η έλλειψή της προκαλεί την εμφάνιση μπλε και κόκκινων κηλίδων στο δέρμα (Macdonald, 2005). Η έλλειψη της βιταμίνης C μειώνει τη σταθερότητα και την ελαστικότητα του δέρματος και προκαλεί αιμορραγική ουλίτιδα. Επιπλέον, προκαλεί και

πρόωρη γήρανση του δέρματος (Macdonald, 2005). Οι κυριότερες πηγές της είναι τα εσπεριδοειδή, οι κόκκινες πιπεριές και το μπρόκολο.

Φαίνεται, λοιπόν, πως οι βιταμίνες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία του δέρματος και η έλλειψή τους οδηγεί σε δερματολογικά προβλήματα.

Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή έχει ευεργετικές ιδιότητες, τόσο για την υγεία του δέρματος, όσο και για την υγεία γενικότερα. Με τον όρο μεσογειακή διατροφή, περιγράφεται ο τρόπος διατροφής των μεσογειακών χωρών (Άνσελ Κις). Το 1995 μια ομάδα επιστημόνων από το Χάρβαρντ δημιούργησε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής η οποία περιλαμβάνει το ελαιόλαδο, τα γαλακτοκομικά, τα πουλερικά, τα ψάρια, το κόκκινο κρέας, τροφές με φυτικές ύλες και μερικά επεξεργασμένα προϊόντα. Η διατροφή αυτή έχει ως αποτέλεσμα περιεκτικότητα υψηλή σε υδατάνθρακες και σε ίνες, ενώ χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη (Mantzoros, 2009).

Είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το δέρμα και προλαμβάνει τον διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες με θέμα τη διατροφή αυτή. Συγκεκριμένα, 500 μη-διαβητικοί εθελοντές με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς, η δεύτερη ακολούθησε μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ελαιόλαδο και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα η οποία ήταν χαμηλή σε λιπαρά. Παρατηρήθηκε λοιπόν πως, όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της μεσογειακής διατροφής, τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (Σιμόπουλος, 1991).

Αποτελεί σπουδαίο σύμμαχο για την υγεία και έχει αποδειχτεί πως οι λαοί των μεσογειακών λαών έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια συγκριτικά με τους λαούς της Δύσης (Μυλωνάκη, 2012). Ακολουθώντας λοιπόν τη μεσογειακή διατροφή, είναι σημαντική, όχι μόνο η απώλεια βάρους ή η διατήρησή του, αλλά, κυρίως, η υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου διατροφής και ζωής.

Ω3 και ω6 λιπαρά οξέα και υγιές δέρμα

Καθώς έχει αυξηθεί η πρόσληψη ω3 λιπαρών οξέων, παρατηρείται πως το δέρμα φαίνεται νεότερο ενώ, παράλληλα, ο εγκέφαλος ενισχύεται (Calderon, 2004). Είναι απαραίτητος, λοιπόν, ο καθημερινός ανεφοδιασμός με ω3 καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τα παράγει από μόνος του. Είναι πολύ ευεργετικά για το δέρμα, διατηρούν τα κύτταρά του ενυδατωμένα και προλαμβάνουν την πρόωρη γήρανση (Σιμόπουλος, 2003). Η δράση τους είναι αντιφλεγμονώδης και αντισηπτική και προσφέρουν βοήθεια σε καταστάσεις προβληματικής επιδερμίδας. Πρέπει, ωστόσο, να τονιστεί πως παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο η αναλογία πρόσληψης των ω3 σε σχέση με τα ω6. Όταν η διατροφή στηρίζεται περισσότερο σε ω6 και λιγότερο σε ω3 τότε τα οφέλη των ω3 εξουδετερώνονται. Η συνιστώμενη αναλογία ω3:ω6 είναι από 1:4 ως 1:6. Αυτό, βέβαια, εξαρτάται και από την ηλικία και από το φύλο (Smith, William, 2008).

Τα ω6 αποτελούν μια κατηγορία που επίσης θεωρείται αναγκαία για τον οργανισμό και προσλαμβάνονται από ζωικές και φυτικές τροφές. Τα ω6 είναι το λινολεϊκό οξύ, το οποίο βρίσκεται σε φυτικά λιπαρά όπως είναι, για παράδειγμα, τα σπορέλαια (Καραδημήτρη, 2008). Έχει αντιφλεγμονώδη δράση, συμβάλλει στην υγεία και την ελαστικότητα του δέρματος, όπως και στην υγεία των νυχιών και των μαλλιών. Μειώνει τα συμπτώματα αλλεργιών και των δερματικών εκζεμάτων. Αξίζει να αναφερθεί πως η επαρκής ποσότητα βιταμινών B3, B6, C, μαγνησίου και ψευδαργύρου προάγει τις προαναφερθείσες καλές ιδιότητες του λινολεϊκού οξέος (Σιμόπουλος, 2003).

Υπάρχουν τροφές φυτικής προέλευσης, που περιλαμβάνουν το α-λινολεϊκό οξύ το οποίο με την βοήθεια κάποιων ενζύμων μετατρέπεται σε EPA (εικοσαπεντανοϊκό οξύ) και DHA (εικοσιδεξανοϊκό οξύ). Τέτοιες τροφές είναι ο λιναρόσπορος, τα πράσινα και φυλλώδη λαχανικά, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και τα φύκια. Προκειμένου να μη διακοπεί όμως η διαδικασία μετατροπής, θα πρέπει να αποφευχθεί η μεγάλη πρόσληψη λιπών όπως η ζάχαρη, το αλκοόλ, το κάπνισμα και ο καφές. Τέλος, χρειάζεται προσοχή στην έλλειψη βιταμινών (Καραδημήτρη, 2008).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Το βάρος του αγγίζει τα 12 κιλά και αποτελεί το 15% του συνολικού βάρους.

Ανατομία του δέρματος:

Το ανθρώπινο δέρμα αποτελείται από 3 στρώματα:

- **την επιδερμίδα** η οποία αποτελείται από πολύστιβο κερατινοποιημένο πλακώδες επιθήλιο
- **το χόριο** το οποίο είναι αγγειοβριθές συνδετικό υπόστρωμα και
- **τον υποδόριο συνδετικό ιστό**

Το δέρμα μπορεί να χωριστεί σε δυο κατηγορίες με βάση το αν έχει τρίχες ή όχι. Επομένως, έχουμε το άτριχο δέρμα και το τριχωτό δέρμα.

Επιδερμίδα

Οι στιβάδες της επιδερμίδας είναι:

- Η βασική στοιβάδα
- Η ακανθωτή στοιβάδα
- Η κοκκώδης στοιβάδα
- Η διαυγής στοιβάδα
- Και η επιφανειακή στοιβάδα

Το χόριο

Το χόριο θεωρείται πως είναι το σημαντικότερο τμήμα του δέρματος.

Στο χόριο υπάρχουν:

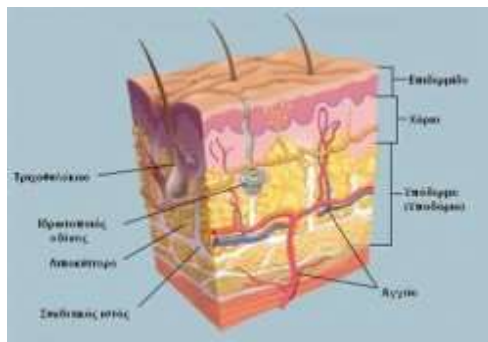
- Οι ρίζες των τριχών
- Αδένες
- Αιμοφόρα αγγεία
- Κύτταρα συνδετικού ιστού
- Ελεύθερα κύτταρα του ανοσολογικού συστήματος
- Και τα νευρικά κύτταρα

Το χόριο διακρίνεται σε δυο στοιβάδες οι οποίες είναι:

- Η θηλώδης στοιβάδα
- Και η δικτυωτή στοιβάδα

Υποδόριος συνδετικός ιστός

Ο υποδόριος συνδετικός ιστός είναι το στρώμα πάνω στο οποίο κινείται το δέρμα και συνδέεται με τα όργανα του σώματος. Περιέχει λίπος το οποίο είναι, είτε δομικό λίπος, είτε λίπος αποθήκευσης. Σε μερικά σημεία, ο υποδόριος ιστός είναι πολύ μαλακός και δεν περιέχει λίπος. Τέτοια σημεία είναι τα βλέφαρα, τα χείλη και το πτερύγιο του αυτιού.



ΕΙΚΟΝΑ 4

Φυσιολογία του δέρματος

Το δέρμα αποτελεί μια σειρά από πολύ σημαντικές λειτουργίες και παράλληλα διαμορφώνει την εικόνα του ατόμου επηρεάζοντας σε μεγάλο βαθμό και την προσωπικότητά του, όπως αναφέρει ο ειδικός αλλεργιολόγος Ιωάννης Παρασκευόπουλος.

Το δέρμα χαρακτηρίζεται κυρίως από το κερατινοποιημένο επιθήλιό του και από την ενδογενή ελαστικότητά του. Στις διάφορες θέσεις του σώματος, η δομή του δέρματος διαφέρει.

Η χροιά του δέρματός μπορεί να καθοριστεί από κάποιους παράγοντες:

- την καροτίνη
- τη χρωστική μελανίνη

- την οξυγονωμένη αιμοσφαιρίνη στο αρτηριακό αίμα και
- την αποξυγονωμένη αιμοσφαιρίνη στο φλεβικό αίμα

Οι λειτουργίες του δέρματος

Προστατευτική λειτουργία: Δρα προστατευτικά. Εμποδίζει δηλαδή τους βλαπτικούς παράγοντες και την ηλιακή ακτινοβολία να βλάψουν το σώμα. Έχει μια φυσική σκληρότητα και αποτρέπει την εισβολή βακτηριδίων και ιών στον οργανισμό. Από την άλλη, παράγει σμήγμα που είναι απαραίτητο για την καλή διατήρησή του (δέρματος). Τέλος, περιβάλλει τα διάφορα όργανα του σώματός.

Θερμορυθμιστική λειτουργία: Ο μηχανισμός της εφίδρωσης κατέχει σπουδαίο ρόλο στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος σε συνδυασμό με τη διαστολή και τη συστολή των αγγείων που βρίσκονται επιφανειακά στο δέρμα.

Αισθητήρια λειτουργία: Είναι το πρώτο όργανο που έρχεται σε επαφή άμεσα και συνέχεια με το περιβάλλον. Μεταδίδει ερεθίσματα όπως του θερμού, του ψυχρού, του πόνου και της πίεσης.

Παράγει βιταμίνη D που είναι αναγκαία για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των οστών.

Το δέρμα παίζει σημαντικό ρόλο συμμετέχοντας στους ανοσολογικούς μηχανισμούς με την παρουσία διάφορων κυττάρων, όπως τα κύτταρα Langerhans.

Επιπρόσθετα, συμμετέχει στη **διατήρηση του ισοζυγίου του νερού**.

Το ανθρώπινο δέρμα ανανεώνεται διαρκώς με την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από την επιφάνειά του. Αυτό επιτυγχάνεται με τη διαδικασία της **κερατινοποίησης**, όπου, ενώ παράγονται συνεχώς νέα κύτταρα στη στοιβάδα, τα προηγούμενα ανεβαίνουν προς την επιδερμίδα, χάνοντας σταδιακά τη λειτουργικότητά τους μέχρι που αποπίπτουν.

Το δέρμα δεν αποτελεί απλά έναν στατικό φραγμό που απλά περιβάλλει και προστατεύει το σώμα. Οι λειτουργίες του επηρεάζονται και τροποποιούνται συνεχώς κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του δέρματος είναι:

- Η ηλικία
- Η κατάσταση του δέρματος
- Η ενυδάτωσή του
- Διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Η υπεραιμία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ

Η σωστή διατροφή έγκειται σε τρεις βασικές αρχές, οι οποίες μπορούν να περιγραφούν με τρεις λέξεις: μέτρο, ποικιλία και ισοζύγιο.

Με τη λέξη μέτρο, μπορεί να αντιληφθεί κανείς πως η υπερκατανάλωση οποιασδήποτε τροφής, ακόμα και αν αυτή είναι πολύ υγιεινή, είναι εξίσου βλαβερή με τον αποκλεισμό μιας τροφής από το διαιτολόγιο επειδή θεωρείται βλαβερή ή ανθυγιεινή.

Από την άλλη, με τον όρο ποικιλία μπορεί κανείς να καταλάβει πως, για να καλυφθούν όλες οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού, είναι απαραίτητη η κατανάλωση της μεγαλύτερης δυνατής ποικιλίας τροφίμων.

Η λέξη ισοζύγιο έχει δύο σημασίες. Η πρώτη είναι πως η διατροφή δεν ανήκει στον χώρο της μαγείας αλλά ισχύουν οι νόμοι της φυσικής και της χημείας και ιδιαιτέρως το θερμοδυναμικό αξίωμα (διατηρήσεως της ενέργειας). Η δεύτερη σημασία είναι πως ο συνδυασμός ποικιλίας και μέτρου πρέπει να είναι σωστός ώστε να εξασφαλίζει μια δίαιτα ισορροπημένη ως προς τις σωστές αναλογίες και ποσότητες φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων.

Μύθο αποτελεί η φράση «αδυνατίστε τρώγοντας» καθώς παραβιάζει και περιφρονεί τις τρεις αρχές που αναφέρθηκαν και κυρίως την αρχή του ισοζυγίου. Όλες αυτές οι δίαιτες προκαλούν βλάβες στον οργανισμό, δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα και θεωρούνται καταστρεπτικές όταν ακολουθούνται για μεγάλο διάστημα.

Μια αλήθεια, η οποία δεν είναι ιδιαίτερα γνωστή, είναι πως η απορρόφηση ενός συγκεκριμένου συστατικού της τροφής δεν έχει τα ίδια χαρακτηριστικά όταν αυτό το συστατικό λαμβάνεται με τη μορφή ενός χαπιού, είναι δηλαδή συμπυκνωμένο μέσα σε ένα χάπι.

Εύλογα γεννάται το ερώτημα αν, λοιπόν, ο μέσος καταναλωτής είναι εύκολο να διακρίνει τον μύθο από την πραγματικότητα. Τα όρια μεταξύ τους είναι δυσδιάκριτα και πρέπει αυτό να αντιμετωπιστεί με σωστή ενημέρωση. Το πιο γνωστό χαρακτηριστικό των μύθων είναι η παραβίαση της αρχής του μέτρου.

Για τη σύνθεση ενός διαιτολογίου δεν αρκούν μόνο οι τρεις βασικές αρχές που αναφέρθηκαν αλλά και τα παρακάτω:

- ❖ Τα τρόφιμα που περιέχονται στο διαιτολόγιο θα πρέπει να μπορεί να τα βρει κάποιος εύκολα στην αγορά.

- ❖ Πρέπει το διαιτολόγιο να ενδιαφέρει συνολικά παρά κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα.

- ❖ Πρέπει να ληφθούν υπόψη οι πολιτικές, θρησκευτικές, κλιματικές και οικονομικές συνθήκες κάθε κοινωνίας.

- ❖ Να ικανοποιεί και τις ανάγκες των ανθρώπων που κάνουν διαφορετικό τρόπο ζωής.

- ❖ Να είναι απλό στην μορφή του χωρίς δύσκολη ορολογία.

- ❖ Να μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα.

- ❖ Να δοκιμαστεί αρχικά σε μια μικρή κοινωνία ανθρώπων πριν δοθεί για εφαρμογή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

Είναι γνωστό πως η μεσογειακή διατροφή έχει ευεργετικές ιδιότητες, τόσο για το δέρμα του ανθρώπου, όσο και για την υγεία του γενικότερα. Τον όρο τον επινόησε ο φυσιολόγος Άνσελ Κις και περιγράφει τον τρόπο διατροφής των Μεσογειακών χωρών, όπως μπορεί να καταλάβει κάποιος εύκολα και από το όνομά του (μεσογειακή διατροφή).

Το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ δημιούργησε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής η οποία περιλαμβάνει:

- ✓ Ελαιόλαδο
- ✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα, καθημερινά αλλά σε μικρές ή μέτριες ποσότητες
- ✓ Πουλερικά και ψάρια σε μέτριες ποσότητες
- ✓ Κόκκινο κρέας 2 με 3 φορές το μήνα
- ✓ Πολύ λίγα επεξεργασμένα προϊόντα
- ✓ Τροφές με άφθονες φυτικές ύλες όπως το ψωμί, οι πατάτες, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά

Η μεσογειακή διατροφή έχει, ως αποτέλεσμα, υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες, ενώ χαμηλή σε χοληστερόλη και κορεσμένα λιπαρά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ, ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΡΟΦΩΝ

Είναι προτιμότερο να επιλέγονται τροφές από όλες τις ομάδες των τροφών, ώστε να προσλαμβάνονται όλα τα θρεπτικά συστατικά για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Θα μπορούσε να υποστηριχτεί ότι:

Δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης και ζυμαρικά μπορούν να καταναλωθούν δυο φορές την ημέρα

Λαχανικά, φρούτα και χόρτα 3 μερίδες την ημέρα

Ελαιόλαδο 2-3 κουταλιές την ημέρα

Γαλακτοκομικά 2 μερίδες την ημέρα

Ψάρια 2 με 3 φορές την εβδομάδα

Πουλερικά επίσης 2-3 φορές την εβδομάδα

Ξηροί καρποί, όσπρια 2 φορές την εβδομάδα

Πατάτες μια φορά την εβδομάδα

Αυγά 3 φορές την εβδομάδα

Γλυκά 2-3 φορές την εβδομάδα

Και κόκκινο κρέας 1 φορά την εβδομάδα

Τρόφιμα:

Ελαιόλαδο: Το ελαιόλαδο περιλαμβάνει την υψηλότερη αναλογία βιταμίνης E και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, γεγονός που είναι πολύ ενδιαφέρον για την πρόληψη της υπεροξειδωσης των λιπιδίων. Είναι από τα πιο ευσταθή έλαια στην θερμότητα και είναι το πιο κατάλληλο για τηγάνισμα. Μπορεί να παραμείνει αποθηκευμένο ως και 18 μήνες προστατευμένο από το φως, τον αέρα και τις θερμοκρασίες.

Κρέας: Το χοιρινό είναι πλούσιο σε θειαμίνη ενώ το ήπαρ είναι πλούσιο σε βιταμίνη A αλλά και σίδηρο. Τα εντόσθια και τα έντερα έχουν εύπεπτη πρωτεΐνη. Το κατσικίσιο μπορεί να θεωρηθεί ως υγιεινό κρέας,

όπως επίσης και το άπαχο μοσχάρι. Το κρέας των πουλερικών είναι μαλακό και εύπεπτο.

Λαχανικά: Τα λαχανικά περιέχουν νερό ως και 95%. Αποτελούν μια ογκώδη τροφή η οποία δεν πέπτεται στον ανθρώπινο πεπτικό σωλήνα. Πολλοί καταναλώνουν λαχανικά όταν θέλουν να αδυνατήσουν λόγω της χαμηλής ενέργειας που παρέχουν. Τα φρεσκοκομμένα λαχανικά είναι πλουσιότερα σε βιταμίνες σε σχέση με τα μαραμμένα.

Πατάτες: Η πατάτα περιέχει βιταμίνη C την οποία, όμως, χάνει στο μισό κατά το μαγείρεμα. Η πατάτα προμηθεύει τον οργανισμό με βιταμίνη και σίδηρο. Η περιεκτικότητά της σε υδατάνθρακες είναι πολύ υψηλή. Δεν συνίσταται για κάποιον ο οποίος θέλει να μειώσει το σωματικό βάρος του.

Ρύζι: Είναι από τις πιο θρεπτικές τροφές. Περιέχει μια μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων, η οποία, όμως, μετατρέπεται σε ενέργεια μέσα στον οργανισμό. Από τα είδη του ρυζιού, προτιμότερο είναι το αναποφλοιωτό, το οποίο συγκρατεί μεγάλες ποσότητες ιχνοστοιχείων αλλά και βιταμινών.

Φρούτα: Πλούσια σε βιταμίνη C. Τα περισσότερα περιέχουν σάκχαρα αλλά και μικρές ποσότητες άλλων βιταμινών και αλάτων. Έχουν ευεργετικές επιδράσεις σε ορισμένες παθήσεις, υπάρχουν, όμως, και παθήσεις στις οποίες κάποια από αυτά πρέπει να αποφεύγονται.



ΕΙΚΟΝΑ 5

Συνδυασμός τροφών

Ο συνδυασμός των τροφών, δηλαδή τα τρόφιμα τα οποία μπορούν να καταναλωθούν μαζί, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο για τη διατήρηση της καλής καθημερινής διάθεσης αλλά και της υγείας του ατόμου γενικότερα.

Φρούτα

Τα φρούτα είναι καλύτερα να καταναλώνονται μόνα τους αλλά μπορούν να συνδυαστούν και με ξηρούς καρπούς.

Λαχανικά

Τα λαχανικά θα πρέπει να βρίσκονται σε καθημερινή βάση στη διατροφή. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και συμβάλλουν δυναμικά στην υγεία του οργανισμού. Χωρίζονται σε δυο κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία εντάσσονται τα ωμά λαχανικά, όπως το μαρούλι, ενώ στη δεύτερη, τα βρασμένα λαχανικά, όπως τα ραδίκια. Τα λαχανικά δεν μπορούν να συνδυαστούν με τα φρούτα, καθώς και με καμία άλλη κατηγορία τροφίμων, γενικότερα.

Αυγά

Αγαπημένη τροφή μικρών και μεγάλων. Τα αυγά μπορούν να συνδυαστούν, κυρίως, με ψωμί και σε κάποιες περιπτώσεις, με σαλάτες.

Τυρί

Το τυρί μπορεί να συνδυαστεί με τα λαχανικά και με οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο της αρεσκείας του ατόμου, αλλά όχι σε ιδιαίτερα μεγάλες ποσότητες.

Γιαούρτι

Το γιαούρτι μπορεί να συνδυαστεί, φυσικά, με φρούτα. Επίσης, με δημητριακά και ψωμί. Με ξηρούς καρπούς δε συνδυάζεται.

Μέλι

Το μέλι μπορεί άνετα να αντικαταστήσει τη ζάχαρη. Η ζάχαρη είναι βλαβερή σε αντίθεση με το μέλι, το οποίο είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία. Μπορεί να προστεθεί μέλι στο τσάι, στο γιαούρτι και στα γλυκά. Κρίνεται

σημαντικό, βέβαια, να μην καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες μελιού, διότι προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους.

Λάδι

Μπορεί να προστεθεί λάδι στις σαλάτες και φυσικά, στα φαγητά.

Ελιές

Οι ελιές μπορούν να συνδυαστούν σχεδόν με όλα τα φαγητά. Νοστιμεύουν μέσα στις σαλάτες, ακόμα και στις πίτσες.



ΕΙΚΟΝΑ 6

Όσπρια

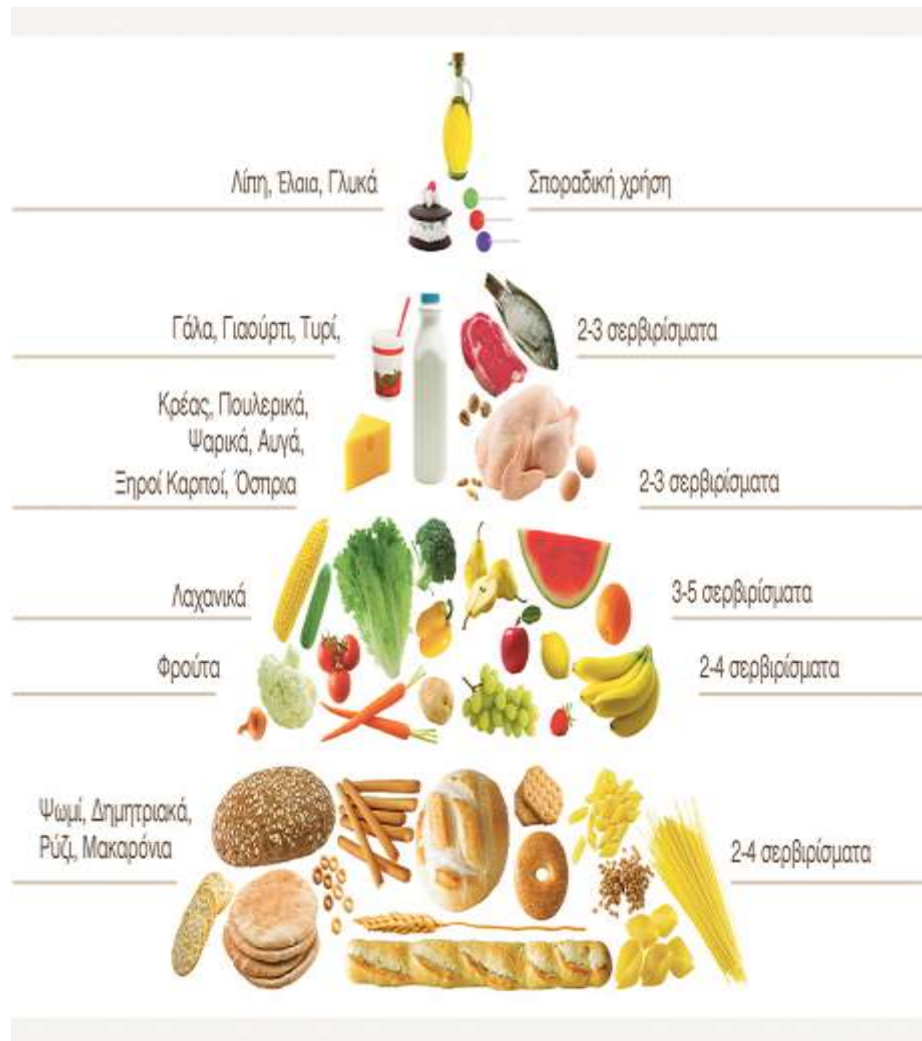
Καλό είναι τα όσπρια να μην καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες, να μην χρησιμοποιείται πολύ λάδι και να τρώγονται ήρεμα. Τα όσπρια συνδυάζονται με σαλάτες, τυρί (λίγο) και ελιές. Πρέπει να μαγειρεύονται σε χαμηλή θερμοκρασία και να αφήνονται προηγουμένως να μουσκέψουν 12-13 ώρες.

Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί συνδυάζονται με φρούτα και ίσως, με κάποιες σαλάτες.

Δημητριακά

Τα δημητριακά συνδυάζονται κυρίως με σαλάτες, ελιές και γιαούρτι.



ΕΙΚΟΝΑ 7

Η διατροφική πυραμίδα αποτελεί σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Αυτή η αναπαράσταση απεικονίζει, λοιπόν, στη βάση της, τις τροφές οι οποίες πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα, ενώ, σιγά-σιγά μέχρι την κορυφή της, απεικονίζει τις τροφές που πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Θα ήταν πραγματικά αρκετά δύσκολο να στερηθεί κάποιος τα εργοστασιακά τρόφιμα του σήμερα, όσο και αν αυτό επιβάλλεται. Οπότε, μπορεί να θεωρηθεί πως η πυραμίδα δε θεωρείται εντελώς άκαμπτη. Όποιος έχει την επιμονή να στηρίξει τη διατροφή του **στη διατροφική πυραμίδα**, σίγουρα θα αποκτήσει πολλά καλά. Το κυριότερο είναι η τήρηση κάποιων έγκυρων και υγιεινών αρχών.

Προϊόντα μη επεξεργασμένα: Πρέπει να προτιμούνται τρόφιμα, τα οποία δεν είναι επεξεργασμένα. Αυτό σημαίνει επιλογή τροφίμων τα οποία είναι πιο κοντά στη φυσική τους μορφή. Τέτοια τρόφιμα είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα ψάρια, τα αυγά, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Η λίστα είναι μεγάλη αλλά αναφέρονται τα κυριότερα.

Καλές πηγές πρωτεϊνών: Πολλές φορές κατηγορούνται οι πρωτεΐνες, λανθασμένα όμως, ως αιτίες πολλών κακών. Οι πρωτεΐνες θεωρούνται θεμελιώδεις για το ανθρώπινο σώμα. Πρέπει, όμως, ο καθένας να μπορεί να αναγνωρίσει τις καλύτερες πρωτεΐνες. Τέτοιες είναι: των βιολογικών αυγών, των πουλερικών ελευθέρας βοσκής, του κόκκινου κρέατος ελευθέρας βοσκής, των ψαριών και των λαχανικών.

Καλοί υδατάνθρακες: Οι υδατάνθρακες αποτελούν πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, χωρίζονται, όμως, σε καλούς και κακούς. Προτιμούνται δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και πολλά λαχανικά. Αποφεύγονται επεξεργασμένα δημητριακά, λευκό αλεύρι και σάκχαρα.

Κατανάλωση καλών λιπαρών: Πολύ συχνά, κατηγορούνται τα λίπη, ωστόσο, τα καλά λίπη είναι θεμελιώδη για τον οργανισμό και το σώμα. Συμβάλλουν στην πρόληψη καρδιακών προβλημάτων και στον έλεγχο της χοληστερόλης. Καλά λίπη είναι τα αμύγδαλα, το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο και τέλος, τα ψάρια.

Πολυβιταμινούχα: Το σώμα έχει ανάγκη από θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί σωστά, όπως είναι τα αμινοξέα, οι βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα. Είναι δύσκολο η μοντέρνα διατροφή να προσφέρει στο έπακρο τη ποσότητα των μικροθρεπτικών στοιχείων για το σώμα και για τον λόγο αυτό,

το πανεπιστήμιο του Harvard συστήνει τη χρήση ενός πολυβιταμινούχου συμπληρώματος ημερησίως.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

Για ένα υγιές, όμορφο και λαμπερό δέρμα απαιτείται και μια σωστή διατροφή. Η σωστή διατροφή περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πρωτεΐνες, ενώ είναι αναγκαία και η κατανάλωση άφθονων ποσοτήτων νερού. Παρακάτω θα μελετηθεί τι προσφέρει η κάθε ουσία και από πού μπορεί κάποιος να τις προμηθευτεί.

Βιταμίνη Α: Θεωρείται μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία βοηθάει στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος. Σε περίπτωση έλλειψης αυτής παρατηρείται ευερεθιστότητα και ξηροδερμία του δέρματος. Πλούσιες πηγές σε βιταμίνη Α είναι η μαργαρίνη, το συκώτι αλλά και ο κρόκος αυγού.

Βιταμίνη Β: Είναι υπεύθυνη για την ομαλή λειτουργία του δέρματος και μπορεί κανείς να τη συναντήσει στα πουλερικά, στα ψάρια, στα πράσινα λαχανικά και στα αυγά.

Βιταμίνη C: Βοηθάει στη διατήρηση του κολλαγόνου και στη γρηγορότερη επούλωση των πληγών, ενώ η έλλειψή της οδηγεί στην αποδυνάμωση των αιμοφόρων αγγείων. Τροφές πλούσιες σε αυτήν είναι τα εσπεριδοειδή, οι ντομάτες, οι φράουλες, το μπρόκολο καθώς και το σπανάκι.

Βιταμίνη Ε: Έχει αντιοξειδωτική δράση, προλαμβάνει τη γήρανση του δέρματος και ενισχύει την αντοχή του στην ηλιακή ακτινοβολία. Βρίσκεται στα όσπρια, στον σολομό, στα αμύγδαλα, στο ελαιόλαδο και στο σησαμέλαιο.

Σελήνιο: Μειώνει την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας, ενώ τα χαμηλά επίπεδα αυτού στο δέρμα, έχουν άμεση σχέση με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο δέρμα. Το σελήνιο βρίσκεται σε τροφές όπως το σιτάρι, το σουσάμι και τα δημητριακά ολικής άλεσης.

Ψευδάργυρος: Διατηρεί υψηλά τα επίπεδα κολλαγόνου και ελαστίνης. Πλούσιες πηγές χαρακτηρίζονται τα οστρακοειδή, η γαλοπούλα και τα μανιτάρια.

Κατηγορία ουσιών με αντιοξειδωτική δράση αποτελούν και τα **φλαβονοειδή**, τα οποία συναντώνται στο τσάι, στις πατάτες, στα κρεμμύδια στις φράουλες, στις μπανάνες αλλά και στο κόκκινο κρασί.

Η κυριότερη πηγή ενδυνάμωσης και υγείας του δέρματος είναι **το νερό**, το οποίο είναι παρόν σε οποιαδήποτε κυτταρική λειτουργία, βοηθάει στην αποβολή των τοξινών και καθιστά το δέρμα πιο ελαστικό.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, η πρόσληψη βιταμινών συμβάλλει στην υγεία του δέρματος. Η έλλειψή τους, από την άλλη, φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα, καθώς παρουσιάζονται σε αυτό διάφορες δερματικές παθήσεις. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα εξανθήματα στις άκρες και τις πτυχές αλλά και η αλωπεκία.

Τι προκαλεί η έλλειψη κάθε βιταμίνης ξεχωριστά.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α: Η έλλειψή της προκαλεί ένα εξάνθημα, το οποίο ονομάζεται φρυνόδερμα και παρουσιάζει σκληρές προεξοχές του δέρματος των άκρων και των ώμων, αλλά και ακμή στο πρόσωπο.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2: Όταν υπάρχει έλλειψη της βιταμίνης Β2 (ριβοφλαβίνη), παρατηρούνται σκασίματα των χειλιών, ατροφία της γλώσσας και δερματίτιδα στα γεννητικά όργανα του ατόμου.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3: Η έλλειψη της βιταμίνης Β3 (νιασίνη) προκαλεί ένα χρόνιο νόσημα, του οποίου το όνομα είναι πελάγρα. Η πελάγρα εμφανίζεται στα εκτεθειμένα στον ήλιο μέρη του σώματος, όπως είναι τα χέρια, τα πόδια και το πρόσωπο. Έτσι, παρουσιάζεται στα σημεία αυτά, αρχικά, ένα ερέθισμα, στη συνέχεια, οίδημα και κνησμός και στο τέλος, κάψιμο, φυσαλίδες και πομφόλυγες.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C: Η έλλειψή της προκαλεί αιμορραγική ουλίτιδα, πρόωρη γήρανση και μειώνει τη σταθερότητα και ελαστικότητα του δέρματος.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D: Η έλλειψή της είναι υπεύθυνη για την πρόκληση αλωπεκίας στο δέρμα.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ K: Η έλλειψη της βιταμίνης αυτής προκαλεί στο δέρμα την εμφάνιση κόκκινων και μπλε κηλίδων.



ΕΙΚΟΝΑ 1

ΠΗΓΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

Βιταμίνη Α (ρετινόλη): Αυγά, ψάρια, γαλακτοκομικά, ιχθυέλαιο

Βιταμίνη Α (καροτενοειδή): Καρότα, σκούρα πράσινα λαχανικά, πατάτες, πορτοκάλια και mango

Λυκοπένιο: Τα προϊόντα της ντομάτας

Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη): Πατάτες, όσπρια, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης και χοιρινό

Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη): Γαλακτοκομικά, αυγά, κόκκινο κρέας και δημητριακά ολικής άλεσης

Βιταμίνη Β6: Ψάρια, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, εντόσθια, συκώτι, ξηρή μαγιά

Βιταμίνη Ε: Κρόκος αυγού, όσπρια, φυλλώδη λαχανικά, φυτικά έλαια και φύτρα σιταριού

Βιταμίνη C: Εσπεριδοειδή, ντομάτες, πατάτες, λάχανο και πράσινες πιπεριές

Νιασίνη: Κόκκινο κρέας, όσπρια, ψάρια και δημητριακά ολικής άλεσης

Βιοτίνη: Ξηροί καρποί, κρόκος αυγού, συκώτι, μαγιά, κουνουπίδι και όσπρια

Σίδηρος: Κόκκινο κρέας, αλεύρι και φασόλια

Ψευδάργυρος: Αυγά, συκώτι, στρείδια, κόκκινο κρέας και σπόροι

Λιπαρά οξέα ω-3: Ψάρια (σολομός), αντζούγιες, ιχθυέλαιο, μουρουνέλαιο

Λιπαρά οξέα ω-6: Φυτικά έλαια

Φλαβονοειδή: Μπρόκολο, κόκκινο κρασί και σοκολάτα

Σελήνιο: Καρύδια, ψάρια και θαλασσινά



ΕΙΚΟΝΑ 2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

Η διατροφή είναι το εργαλείο για να προσφέρει κάποιος στον εαυτό του ένα υγιές, λαμπερό δέρμα. Σε μικρές ηλικίες το δέρμα είναι νεανικό και εύπλαστο, με το πέρασμα όμως του χρόνου, το δέρμα γίνεται λιγότερο ανθεκτικό, φθείρεται καθημερινά και αποκτά σημάδια ξηρότητας και αφυδάτωσης. Η υγεία του δέρματός, δεν εξαρτάται μόνο από τα γονίδια, αλλά σε ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό, περίπου 80-90%, εξαρτάται και από την καθημερινότητα, τον τρόπο ζωής και ιδιαίτερος από την διατροφή. Η διατροφολόγος Γλυκερία Ψαρρά αποκαλύπτει ορισμένα μυστικά - βήματα για να διατηρηθεί το δέρμα σε καλή κατάσταση.

ΒΗΜΑ 1^ο: ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Ζωτικής σημασίας για την υγεία του δέρματός είναι η κατανάλωση άφθονων ποσοτήτων υγρών. Η κατανάλωση 7-8 ποτηριών υγρών την ημέρα (νερό, τσάι, χυμός) είναι ιδανική για την καλύτερη δυνατή ενυδάτωση του δέρματος.

ΒΗΜΑ 2^ο: ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, που συμβάλλουν στη γήρανση του ανθρώπινου δέρματος, είναι οι ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται φυσιολογικά μέσα στον οργανισμό, αλλά και ως αποτέλεσμα της έκθεσης σε διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι η μόλυνση, το κάπνισμα και η ακτινοβολία. Τα αντιοξειδωτικά επιδιορθώνουν τα καταστραμμένα κύτταρα του δέρματός και αποτελούν άμυνα του οργανισμού καθώς απενεργοποιούν τις ελεύθερες ρίζες. Τροφές που είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και θα πρέπει να βρίσκονται στο καθημερινό διαιτολόγιο είναι :

- Καρότα, βερίκοκα και όλα τα φρούτα και λαχανικά που έχουν κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα
- Σπανάκι και όλα τα πράσινα και φυλλώδη λαχανικά
- Ντομάτες
- Βατόμουρα, μύρτιλα
- Όσπρια, λαχανικά

- Σολομός, σκουμπρί και γενικότερα τα λιπαρά ψάρια
- Ξηροί καρποί

ΒΗΜΑ 3^ο: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ

Το κολλαγόνο αποτελεί δομικό συστατικό του δέρματος και είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας του. Στοιχεία της διατροφής, που πρέπει να προσεχτούν, είναι :

Κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν προλίνη και λυσίνη. Η προλίνη και λυσίνη είναι ουσίες που παράγουν κολλαγόνο. Τέτοια τρόφιμα είναι το κρέας, το ασπράδι του αυγού και το φύτρο του σιταριού. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C. Τέτοιες τροφές είναι: πιπεριά, παπάγια, ανανάς, πορτοκάλια, μπρόκολο, ακτινίδιο και οι φράουλες. Επιπλέον, πρέπει να προτιμούνται τρόφιμα πλούσια σε φυτοχημικές ουσίες, όπως είναι το τσάι, τα βατόμουρα, τα κεράσια και όλα τα σκουρόχρωμα φρούτα.

ΒΗΜΑ 4^ο: ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Η κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση και επηρεάζεται η υγεία και η εμφάνιση του δέρματος. Η χρόνια υψηλή πρόσληψη αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει και την εμφάνιση ρυτίδων.

ΒΗΜΑ 5^ο: ΛΙΠΑΡΑ ΦΙΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Απαραίτητα για τη διατήρηση απαλού και σφριγηλού δέρματος είναι τα λιπαρά οξέα. Ζωτική σημασία για την υγεία του δέρματος έχουν το άλφα λινολεϊκό οξύ (σόγια, ελαιόλαδο, λιναρόσπορος), τα ω-3 λιπαρά οξέα (αντζούγια, σολομός, σαρδέλα), καθώς και τα καρύδια και αμύγδαλα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΙ

ΑΒΟΚΑΝΤΟ: Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε ισχυρά αντιοξειδωτικά, τα οποία έχουν την ικανότητα να προστατεύουν το δέρμα από τις βλάβες. Οι βιταμίνες που περιέχει βοηθούν στην αποκατάσταση πιθανών βλαβών του δέρματος. Αρκεί ένα αβοκάντο την εβδομάδα για να ληφθούν τα υγιή, μονοακόρεστα λιπαρά που βοηθούν το δέρμα να είναι λείο, απαλό και ενυδατωμένο.

ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ: Είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι αποτελεσματικά ενάντια στη φλεγμονή, που προκαλεί ξηρότητα και ακμή. Αντιμετωπίζει καταστάσεις όπως είναι το έκζεμα και η ψωρίαση. Εξαιρετικά αποτελεσματικό είναι το λινέλαιο, κυρίως στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό αυτό, καθώς έτσι αποβάλλονται οι τοξίνες, γεγονός που είναι απαραίτητο για την όμορφη όψη του δέρματος αλλά και για την υγεία γενικότερα.

ΤΟΦΟΥ: Το τόφου είναι παραγωγός σόγιας και πιο συγκεκριμένα, στερεοποιημένη μορφή πρωτεΐνης σόγιας. Το τόφου είναι πλούσιο σε ισοφλαβόνες, οι οποίες προστατεύουν το δέρμα από την δημιουργία κηλίδων, ενισχύουν τον μεταβολισμό και καθιστούν το δέρμα όμορφο και φωτεινό.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ: Το κακάο της γνωστής και αγαπημένης, στους περισσότερους, σοκολάτας περιέχει φλαβανόλες, που έχει αποδειχτεί πως καταπολεμούν τη ξηρότητα, βελτιώνουν την υφή του δέρματος αλλά και την κυκλοφορία του αίματος, μέσω του οποίου μεταφέρονται θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο. Αξίζει να προτιμηθεί ένας τύπος σοκολάτας που περιέχει τουλάχιστον κακάο 70%.

ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ: Τροφή πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία είναι απαραίτητη στο σώμα για την παραγωγή κολλαγόνου.

ΑΜΥΓΔΑΛΑ: Έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ

ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

Για να διατηρηθεί η υγεία του δέρματός, δε χρειάζεται να ξοδέψει κάποιος μια περιουσία σε καλλυντικά, κρέμες, ακόμα και σε επισκέψεις σε ειδικούς, αλλά αρκεί να τρέφεται σωστά. Επιπλέον, στα καλλυντικά παρασκευάσματα που χρησιμοποιούνται ευρέως εμπεριέχονται προϊόντα, τα οποία υπάρχουν στις τροφές.

Λαμβάνοντας τις απαραίτητες βιταμίνες, οι οποίες βρίσκονται σε συγκεκριμένες τροφές αλλά και σε κάποια συμπληρώματα διατροφής, καταπολεμούνται τα σημάδια του χρόνου και το δέρμα παραμένει υγιές και λαμπερό.

Τροφές των οποίων η κατανάλωση έχει ιδιαίτερα ευεργετικά αποτελέσματα στο ανθρώπινο δέρμα.

➤ **Λιπαρά ψάρια:** Ψάρια, όπως ο σολομός και η σαρδέλα, έχουν σε τεράστιες ποσότητες ωμέγα-3 ιχθυέλαιο το οποίο έχει ευεργετική επίδραση στο δέρμα. Γενικά, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί πως τα λιπαρά ψάρια είναι ένας απλός και φυσικός τρόπος για να παραμείνει το δέρμα ενυδατωμένο.

➤ **Στρείδια:** Τα στρείδια αποτελούν μια τροφή πλούσια σε ψευδάργυρο, ο οποίος, πέρα από τη θετική επίδραση που ασκεί στο δέρμα, ενισχύει και το ανοσοποιητικό σύστημα.

➤ **Λάδι καρύδας:** Το λάδι αυτό έχει αντι-μικροβιακές ιδιότητες. Περιέχει λαυρικό οξύ όπως και λιπαρά οξέα, τα οποία ενδυναμώνουν την τρίχα και το δέρμα.

➤ **Ανανάς:** Ο ανανάς περιέχει βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, τα οποία καταπολεμούν την ακμή. Επίσης, διατηρεί το δέρμα ενυδατωμένο και προλαμβάνει την εμφάνιση ρυτίδων και λεπτών γραμμών στο πρόσωπο.

➤ **Αβοκάντο:** Το αβοκάντο, είτε μπορεί να καταναλωθεί, είτε να απλωθεί απευθείας πάνω στο δέρμα. Με την κατανάλωση χυμού αβοκάντο η επιδερμίδα γίνεται λαμπερή και κάνοντας μια μάσκα προσώπου, είναι εμφανής η μείωση των ρυτίδων. Επιπλέον, τρίβοντας το λάδι στο κεφάλι εξαφανίζεται ή μειώνεται η ξηροδερμία αυτού.

➤ **Κόκκινο κρασί:** Έρευνες, που έχουν διεξαχθεί, έχουν αποδείξει πως το κόκκινο κρασί φέρει θετικές επιδράσεις, γενικότερα στην υγεία και μεταξύ άλλων στο δέρμα. Στο κρασί, λοιπόν, βρίσκεται ένα αντιοξειδωτικό, το οποίο έχει αποδειχτεί πως καταπολεμά την ακμή και εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηριδίων στο δέρμα. Το όνομα του αντιοξειδωτικού αυτού είναι ρεσβερατρόλη.

➤ **Καρύδια:** Τα καρύδια αποτελούν μια τροφή, η οποία προστατεύει το δέρμα από τις βλαβερές ακτίνες UV. Περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, καθώς και βιταμίνη Β. Η βιταμίνη Β ενδυναμώνει την τρίχα, ενώ τα θρεπτικά συστατικά κρατούν το δέρμα ενυδατωμένο και καταπολεμούν τις φλεγμονές του.

➤ **Ντομάτες:** Η ντομάτα αποτελεί το ιδανικότερο λαχανικό για την καταπολέμηση του λιπαρού δέρματος.

➤ **Μαύρη σοκολάτα:** Αποτελεί σνακ, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και με ευχάριστη γεύση σε μικρούς και μεγάλους. Περιέχει φλαβονοειδή, που καταπολεμούν τις ρυτίδες, προστατεύουν το δέρμα από τις UV ακτίνες και τέλος, βελτιώνουν τη ροή του αίματος.

➤ **Σπανάκι:** Το σπανάκι περιέχει βιταμίνες Α και C. Αυτές διατηρούν τα κύτταρα του δέρματός υγιή. Ιδιαίτερα θετικές είναι οι επιδράσεις του σε άτομα που έχουν έλλειψη της βιταμίνης C και συχνά υποφέρουν από προβλήματα ξηροδερμίας. Είναι ακόμα γνωστό για τις αντιγηραντικές του ιδιότητες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΛΑΘΟΥΝ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑΙΝΟΥΝ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Όσο και αν έχει εξελιχθεί η επιστήμη της δερματολογίας, η φροντίδα του δέρματος είναι ακόμα πιο απλή απ' όσο πιστεύεται, αναφέρει η κλινική διαιτολόγος Αναστασία Καπέλλου. Όσο τετριμμένο και αν ακούγεται αυτό, η αλλαγή στον τρόπο ζωής είναι το κλειδί για ένα όμορφο δέρμα. Παρακάτω, τονίζεται ποιες τροφές πρέπει να υπάρχουν στο διαιτολόγιό αλλά και με ποιον τρόπο επιδρούν αυτές στο δέρμα.

Νερό: Το νερό αποτελεί την κύρια πηγή ενυδάτωσης του δέρματος και του οργανισμού, γενικότερα. Είναι χρήσιμο για την αποβολή των τοξινών, κάνει το δέρμα πιο ελαστικό και με τον τρόπο αυτό, προλαμβάνει τις λεπτές γραμμές, τις ρυτίδες.

Φρούτα χρώματος πορτοκαλί και κίτρινο: Το χρώμα αυτό δηλώνει πως τα φρούτα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, η οποία προστατεύει το δέρμα από τα σημάδια της ακμής και συμβάλλει στην ανανέωση των κυττάρων. Η βιταμίνη Α χαρακτηρίζεται ως βιταμίνη της ομορφιάς.

Πράσινο τσάι: Το πράσινο τσάι χαρακτηρίζεται ως αντιοξειδωτικό και αντιγηραντικό χάρη στην περιεκτικότητά του σε πολυφαινόλες. Κάνει το δέρμα να φαίνεται λαμπερό και το προστατεύει από τις καταστροφές, που προκαλούν σε αυτό οι ελεύθερες ρίζες.

Ντομάτα: Βοηθάει στην αποφυγή εγκαυμάτων από τον ήλιο λόγω της περιεκτικότητάς του σε λυκοπένιο, που αποτελεί ένα αντιοξειδωτικό. Επιβραδύνει, επίσης, την κυτταρική καταστροφή, που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες.

Σολομός: Βοηθάει στην ελαστικότητα του δέρματος και επομένως, προστατεύει το δέρμα από τη δημιουργία ραγάδων και τις λεπτές γραμμές.

Ελαιόλαδο: Προστατεύει το δέρμα από τη γήρανση, με αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση. Αποτελεί πλούσια πηγή βιταμίνης Ε.

Λιπαρά ψάρια: Είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, με αποτέλεσμα, το δέρμα να γίνεται λείο και πιο σφιχτό. Τέτοια ψάρια είναι η σαρδέλα, ο σολομός καθώς και η ρέγκα.

Αμύγδαλα, καρύδια και γενικότερα ξηροί καρποί: Είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε, πρωτεΐνη και ω-3 λιπαρά οξέα. Το δέρμα γίνεται νεανικό και λαμπερό, η επιδερμίδα γίνεται λεία και ενυδατώνεται, ενώ οι ελεύθερες ρίζες απομακρύνονται.

Τυρί cottage: Διαθέτει ένα ιχνοστοιχείο, το σελήνιο, το οποίο έχει ιδιαίτερα ευεργετική δράση στο δέρμα. Το σελήνιο έχει αντικαρκινική δράση, ενώ σε συνδυασμό με τη βιταμίνη Ε έχει δράση αντιοξειδωτική.

Αβοκάντο: Κάνει το δέρμα άθραυστο, το ενυδατώνει, είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και βιοτίνη. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι πως έχει την ικανότητα να μειώνει τις πανάδες.

Ρόδι: Βοηθάει να επιταχυνθεί η επούλωση από τραύματα και να αυξηθεί η παραγωγή κολλαγόνου όταν τοποθετηθεί τοπικά. Αποτελεί ένα φρούτο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.

Αγριοκέρασα: Προστατεύουν το δέρμα από την καταστροφή που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, έχουν αντιοξειδωτική δράση και αποτελούν τρόφιμο με την πιο υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Εσπεριδοειδή: Τα εσπεριδοειδή κάνουν το δέρμα να φαίνεται πιο νεανικό και μειώνουν τις ρυτίδες. Αποτελεί πλούσια πηγή σε βιταμίνη C, η οποία, ως ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες και βοηθάει στην αποβολή τους από τον οργανισμό.

Μύρτιλα: Περιέχει φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά και επομένως, αποτελεί την νούμερο 1 αντιγηραντική τροφή.

Αυγά: Προστατεύουν το δέρμα από την αφυδάτωση, καθώς περιέχουν βιοτίνη, αναπλάθουν τα κύτταρα και προστατεύουν το δέρμα από την καταστροφή που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.

Πουλερικά και άπαχο κρέας: Αποτελούν την κυριότερη πηγή πρωτεΐνης για τον οργανισμό χωρίς να τον επιβαρύνουν με κακά λιπαρά. Το δέρμα γίνεται πιο ελαστικό και οι πηγές επουλώνονται πιο γρήγορα, καθώς η

πρωτεΐνη, ως δομικό συστατικό, βοηθάει στην παραγωγή κολλαγόνου. Ο ψευδάργυρος, επίσης, που περιέχεται σε αυτά, ενισχύει την καλή υγεία της επιδερμίδας και προάγει την κυτταρική ανανέωση και ανάπλαση. Στις επιδερμίδες με ακμή παρατηρείται βελτίωση.

Όσπρια: Αναπλάθουν τα κύτταρα του δέρματός και αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεϊνών.

Μάνγκο: Διατηρεί την καλή υγεία του δέρματος σε κυτταρικό επίπεδο καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α.

Συνένζυμο q10: Έχει συσφικτική και αντιγηραντική δράση και βρίσκεται σε μικρές ποσότητες στα λιπαρά ψάρια, στο κρέας και στους ξηρούς καρπούς.

Προϊόντα σόγιας: Η σόγια είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη σύσφιξη του χαλαρού δέρματος.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφερθεί πως ο **μεγαλύτερος εχθρός του δέρματος** είναι το **κάπνισμα** καθώς ενισχύει την **παραγωγή ελεύθερων ριζών**, τον λόγο, δηλαδή, για τον οποίο γερνάει το δέρμα μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΔΕΚΑΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ

Η έκθεση του σώματος στην ηλιακή ακτινοβολία κατά τους μήνες του καλοκαιριού αυξάνει την ανάγκη για φυσική προστασία του δέρματος. Χρησιμοποιούνται φυσικά τα αντηλιακά καλλυντικά, αλλά η επιλεγμένη διατροφή φαίνεται να παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο. Υπάρχουν τροφές, που θεωρούνται φυσικά αντηλιακά του δέρματος, οι οποίες προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία και τα καλοκαιρινά εγκαύματα.

Εκτός από τις βιταμίνες, χάρη στις οποίες ενισχύεται η αντοχή του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία, πρωταγωνιστικό ρόλο παίζουν και τα καροτενοειδή, οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η βιταμίνη Α βρίσκεται σε τροφές όπως είναι το γάλα, το συκώτι, το μοσχαρίσιο και χοιρινό κρέας, τα ιχθυέλαια, ο κρόκος του αυγού και το βούτυρο. Τροφές πλούσιες σε προβιταμίνη Α είναι τα καρότα, το σπανάκι, το πεπόνι, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα πορτοκάλια, τα ντομάτες, τα παπάγια, το μπρόκολο, το μαρούλι, η κολοκύθα και τα κόκκινα μήλα.

Η βιταμίνη C βοηθάει στην σύνθεση του κολλαγόνου, άρα και στην προστασία της επιδερμίδας, την επούλωση των πληγών και την αποκατάσταση των ιστών. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C είναι τα σκούρα και πράσινα λαχανικά, τα εσπεριδοειδή, οι ντομάτες, τα ακτινίδια, το μπρόκολο και οι πιπεριές.

Η βιταμίνη E, η οποία συναντάται κυρίως στο ελαιόλαδο, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια κλπ, δρα ενισχυτικά στην προστατευτική δράση των καροτενοειδών. Τα καρότα, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, το σπανάκι και το πεπόνι μπορούν να εφοδιάσουν τον οργανισμό με β-καροτένιο. Η ντομάτα, το μπρόκολο και το καρπούζι εφοδιάζουν με ζεα-ξανθίνη και τέλος, το λάχανο, το σπανάκι και τα φασόλια εφοδιάζουν με λουτεΐνη.

Οι πολυφαινόλες αυξάνουν την δερματική φωτοπροστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, μειώνουν την ξηρότητα και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματός. Τροφές πλούσιες σε πολυφαινόλες είναι το κακάο, το κόκκινο κρασί, το πράσινο και μαύρο τσάι.

Ιδιαίτερα σημαντικό συστατικό θεωρούνται και **τα προβιοτικά**. Πρόκειται, λοιπόν, για ζωντανά στελέχη βακτηριακών ειδών που ενισχύουν τη φυσική άμυνα του δέρματος και το προστατεύουν από την έκθεση στον ήλιο. Τα προβιοτικά βρίσκονται στο γιαούρτι και στο ξινόγαλα.

Για άλλη μια φορά, τα **πολυακόρεστα λιπαρά οξέα** έρχονται να παίξουν σημαντικό ρόλο. Κατέχουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην αντηλιακή προστασία. Συναντούνται στα λιπαρά ψάρια και στους ξηρούς καρπούς.

Τα φλαβονοειδή μπορούν να απορροφήσουν τις ακτίνες UV, βοηθάνε στη διατήρηση της ενυδάτωσης της επιδερμίδας και αυξάνουν τη ροή του αίματος, καθώς και το οξυγόνο. Πλούσιες πηγές είναι οι μπανάνες, οι φράουλες, τα σταφύλια, οι πιπεριές, το σπανάκι, οι ξηροί καρποί, το πράσινο τσάι, το κόκκινο κρασί και η μαύρη σοκολάτα.

Τέλος, πρέπει να γνωρίζεις κανείς πως, αν θέλει να έχει μια επαρκή προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, πρέπει να έχει και μια **επαρκή ενυδάτωση**. Είναι απαραίτητη λοιπόν η αυξημένη κατανάλωση νερού ως αναπλήρωση για τα υγρά που χάνονται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΩΔΕΚΑΤΟ

Ω-3 ΚΑΙ Ω-6 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑΓΙΑ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ

Αυξάνοντας την πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων, το δέρμα φαίνεται νεότερο και ταυτόχρονα ενισχύεται ο εγκέφαλος, καθώς το άτομο γερνάει. Χρειάζεται καθημερινός ανεφοδιασμός με ω-3 λιπαρά, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τα παράγει. Υπάρχουν τροφές που είναι φυτικής προέλευσης, που περιλαμβάνουν το α-λινολενικό οξύ (ALA), το οποίο, μαζί με τη βοήθεια διάφορων ενζύμων, μετατρέπεται σε EPA (εικοσαπεντανοϊκό οξύ) και DHA (εικοσιδεξανοϊκό οξύ). Τέτοιες τροφές είναι ο λιναρόσπορος, τα πράσινα και φυλλώδη λαχανικά (πχ σπανάκι), τα αμύγδαλα και τα καρύδια, ο κολοκυθόσπορος, το τοφού, που είναι τυρί από γάλα σόγιας, το φυτοπλαγκτόν και τα φύκια.

Για να μη διακοπεί, όμως, η διαδικασία μετατροπής, θα πρέπει να αποφευχθεί η μεγάλη πρόσληψη λιπών όπως είναι η ζάχαρη, το αλκοόλ, ο καφές και το κάπνισμα. Επίσης, χρειάζεται προσοχή στην έλλειψη βιταμινών (B3, B6, C), ψευδαργύρου και μαγνησίου. Υπάρχουν, βέβαια, και οι ζωικές τροφές, πλούσιες σε DHA και EPA, όπως είναι τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, τόνος, σαρδέλες, χέλι, πέστροφα και ρέγγα).

Τα ω-3 είναι πολύ ευεργετικά για το δέρμα και διατηρούν τα κύτταρα του δέρματος ενυδατωμένα, προλαμβάνοντας έτσι την πρόωρη γήρανση.

Έχουν αντιφλεγμονώδη και αντισηπτική δράση που βοηθούν σε περιπτώσεις προβληματικής επιδερμίδας.

Αυτό, όμως, που είναι απαραίτητο να τονιστεί σε αυτό το σημείο, είναι πως πολύ σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η σωστή αναλογία πρόσληψης των ω-3 λιπαρών οξέων σε σχέση με τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα. Όταν η διατροφή στηρίζεται περισσότερο σε ω-6 και λιγότερο σε ω-3 λιπαρά, τότε οφέλη των ω-3 λιπαρών οξέων εξουδετερώνονται. Η συνιστώμενη αναλογία ω3:ω6 είναι από 1:4 μέχρι 1:6, κάτι το οποίο εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο.

Τα ω-6 είναι άλλη μια απαραίτητη κατηγορία για τον οργανισμό και λιπαρών οξέων και προσλαμβάνεται, είτε από ζωικές είτε από φυτικές τροφές.

Ένα από τα ω-6 λιπαρά είναι το λινολεϊκό οξύ (linoleic acid-la), το οποίο συναντάται σε φυτικά λιπαρά όπως για παράδειγμα τα διάφορα σπορέλαια, το καλαμποκέλαιο, το ηλιέλαιο, το φυσικέλαιο, τα δημητριακά αλλά και σε ζωικές τροφές όπως είναι τα αυγά, το κρέας καθώς και τα πουλερικά, σύμφωνα με τη διατροφολόγο Ειρήνη Καραδημήτρη.

Το λινολεϊκό οξύ, το οποίο βρίσκεται κυρίως στο λάδι οινοθήρα, μετατρέπεται σε γάμμα λινολεϊκό οξύ μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό. Το γάμμα λινολεϊκό οξύ (GLA) έχει αντιφλεγμονώδη δράση, συμβάλλει στην υγεία και την ελαστικότητα του δέρματος αλλά και στην υγεία και εμφάνιση των νυχιών και των μαλλιών. Μειώνει, επίσης, τα συμπτώματα των αλλεργιών και των δερματικών εκζεμάτων.

Τέλος, η επαρκής ποσότητα βιταμινών B3, B6, C, μαγνησίου και ψευδαργύρου προάγει τις προαναφερθείσες καλές ιδιότητες του GLA.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Ο όρος υπερ-τροφές αναφέρεται σε τρόφιμα, τα οποία έχουν μεγάλη συγκέντρωση βιταμινών, ιχνοστοιχείων, μετάλλων και άλλων θρεπτικών συστατικών, με αποτέλεσμα να αποτελούν μια ενίσχυση της καθημερινής διατροφής, γράφει η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος Τσάκου Εύα.

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Σπιρουλίνα: Η σπιρουλίνα ανήκει στην κατηγορία των φυκών και θεωρείται ένα πλήρες τρόφιμο, καθώς περιέχει πολλά συστατικά με κυριότερα τον σίδηρο, σύμπλεγμα βιταμινών Β και πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Κυκλοφορεί σε χάπι, κυρίως επειδή η κατανάλωση φύκους δεν είναι ιδιαίτερα γευστική. Χρησιμοποιείται σαν συμπλήρωμα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και της αντοχής, ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν αυξημένες διατροφικές απαιτήσεις, όπως είναι οι αθλητές, οι χορτοφάγοι και άτομα με διατροφικές ελλείψεις.

Ιπποφάες: Είναι ένας φυλλοβόλος θάμνος από τον οποίο χρησιμοποιείται ο καρπός. Περιέχει περισσότερα από 200 φυσικά συστατικά όπως είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα αμινοξέα. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για την υγεία, λόγω της σημαντικής αντιοξειδωτικής του προστασίας και της κάλυψης των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά.

Μύρτιλο: Μπλε μούρα με περιεκτικότητα αυξημένη σε ανθοκυανίνες, οι οποίες είναι αντιοξειδωτικές ουσίες. Έχουν, λοιπόν, τα μούρα αυτά δράση αντιοξειδωτική και ωφελούν στην ενίσχυση της όρασης, στο καρδιαγγειακό σύστημα και στο λιπιδαιμικό προφίλ. Βρίσκονται στη μορφή κάψουλας ή αποξηραμένου φρούτου. Το αποξηραμένο φρούτο μπορεί να αποξηραθεί σε σαλάτα, γιαούρτι, δημητριακά και ξηρούς καρπούς.

Gojibberries: Ανήκουν στην οικογένεια των μούρων, το χρώμα τους είναι κόκκινο και μελετώνται για την αντιοξειδωτική τους λειτουργία, καθώς και επειδή είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα. Βοηθούν στη γενικότερη υγεία, στη νοητική λειτουργία και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η μορφή τους είναι, είτε σε κάψουλα, είτε σε αποξηραμένο φρούτο.

Κανέλα: Η κανέλα είναι γνωστή ως μπαχαρικό και μυρωδικό και χρησιμοποιείται πολύ συχνά στη μαγειρική. Περιέχει αντιοξειδωτικά, βιταμίνες E, C, B6 και μέταλλα, όπως ψευδάργυρο και μαγνήσιο. Η δράση της έχει μελετηθεί στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και φαίνεται πως επιδρά στην ευαισθησία στην ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να μειώνονται τα επίπεδα της γλυκόζης νηστείας και γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης.

Οι υπερ-τροφές μπορούν να ενταχθούν στο καθημερινό πλάνο της διατροφής, είτε σε μορφή συμπληρώματος, είτε ως φρέσκο ή αποξηραμένο τρόφιμο.



ΕΙΚΟΝΑ 3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Όλοι γνωρίζουν τα οφέλη της υγιεινής, καλής διατροφής και ιδιαίτερα τα μακροπρόθεσμα οφέλη αυτής, που είναι η μείωση εμφάνισης διαβήτη, παχυσαρκίας, καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων. Ακόμα, προσέχοντας την υγεία των μυών και των οστών μέσω της διατροφής, μπορεί να διατηρηθεί η φυσική κατάσταση για μεγαλύτερο διάστημα αργότερα στη ζωή. Αυτά είναι τα μακροπρόθεσμα οφέλη. Τώρα, εξετάζονται και τα οφέλη στην καθημερινή ζωή.

Άμεσα οφέλη

Φυσιολογικό βάρος: Η απόκτηση ενός υγιούς βάρους, το οποίο θα μπορέσει να διατηρηθεί και στο μέλλον δεν είναι αποτέλεσμα κάποιας δίαιτας, η οποίας υπόσχεται γρήγορα και θεαματικά αποτελέσματα.

Καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα: Το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να ενισχυθεί και να προστατεύει τον οργανισμό από κρυολογήματα με μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C, όπως όμως και με άλλες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, αναφέρει η διατροφολόγος-διαιτολόγος Ευστρατία Κουνιαρέλλη.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- **Ψάρια:** Σολομός, πέστροφα, γαρίδες, μύδια, τόνος
- **Κρέατα:** Μοσχαρίσιο κρέας και χοιρινό, μοσχαρίσιο συκωτάκι, χοιρινό συκωτάκι
- **Γάλα και γενικότερα γαλακτοκομικά προϊόντα**
- **Πουλερικά:** Κοτόπουλο, αυγό και γαλοπούλα
- **Λαχανικά:** Καρότο, μπρόκολο, σπανάκι, κουνουπίδι, πιπεριές, σκόρδο, ντομάτα, κολοκύθα και λάχανο
- **Φρούτα:** Πορτοκάλια, φράουλες, grapefruit, mango και παπάγια
- **Ξηροί καρποί, δημητριακά και σπόροι:** Καρύδια, όσπρια, φουντούκια, φιστίκια, κάστανα, αμύγδαλα και δημητριακά ολικής άλεσης

Νεανικότερη εμφάνιση για περισσότερα χρόνια: Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν πάρα πολλά αντιοξειδωτικά, τα οποία αποτελούν μια καταπληκτική μέθοδο κατά της γήρανσης.

Καλύτερη απόδοση στη δουλειά: Έρευνες έχουν δείξει πως η υγιεινή διατροφή βοηθάει τους ανθρώπους να σκέφτονται πιο συχνά. Επίσης, η υγιεινή διατροφή χαρίζει ενέργεια και συμβάλλει, ώστε να υπάρχει αποτελεσματικότητα στη δουλειά. Η σωστή διατροφή αντιμετωπίζει καλύτερα το άγχος και οι διαπροσωπικές σχέσεις βελτιώνονται. Τέλος, η επιλογή σωστών τροφών βοηθάει στη μείωση του εκνευρισμού.

Οφέλη για την οικογένεια και την κοινωνική ζωή: Ένα σωστό, υγιεινό γεύμα φέρνει πιο κοντά τις οικογένειες και τους φίλους. Τα παιδιά υιοθετούν υγιεινές διατροφικές προτιμήσεις παίρνοντας καλά παραδείγματα.

Αύξηση της σωματικής άσκησης: Η υγιεινή διατροφή δίνει αντοχή και περισσότερη ενέργεια με αποτέλεσμα μεγαλύτερη συμμετοχή σε αθλήματα και σωματικές δραστηριότητες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ

15.1 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το όμορφο και υγιές δέρμα αποτελεί προτεραιότητα, τόσο των γυναικών, όσο και των ανδρών στη σύγχρονη εποχή. Πολλοί είναι αυτοί, που κοπιάζουν για την υγεία του δέρματός τους και λησμονούν το προφανές, πως δηλαδή η ισορροπημένη διατροφή είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχος για την απόκτηση της υγείας αυτού. Έρχεται, λοιπόν, η διατροφή να δώσει τη λύση.

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ

Αν τηρείται μια διατροφή ισορροπημένη πλούσια δηλαδή σε θρεπτικά συστατικά, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, θα υπάρχει και ένα καλό αισθητικό αποτέλεσμα όσο αφορά το δέρμα. Αν η διατροφή δεν είναι ισορροπημένη, δε θα υπάρχει καμία διαφορά, είτε κάποιος είναι χορτοφάγος, είτε όχι. Η χορτοφαγία, λοιπόν, δεν ασκεί καμία επίδραση στο δέρμα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ «ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ» ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Υπάρχουν τροφές που κάνουν το δέρμα να φαίνεται λαμπερό και όμορφο. Υπάρχουν όμως και άλλες, οι οποίες κάνουν το δέρμα να φαίνεται γερασμένο και χαλασμένο. Για μια νεανική επιδερμίδα δεν αρκεί απλά ένας καλός καθαρισμός, μια κρέμα ημέρας ή μια τονωτική μάσκα, αναφέρει χαρακτηριστικά η διατροφολόγος Ελένη Καραγιάννη σε ένα σχετικό άρθρο της. Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, καθώς ό,τι τρώει κάποιος αποτυπώνεται στο σώμα και στο πρόσωπό του και έχει επιπτώσεις, όπως:

Μια διατροφή που είναι πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες

Όταν χρησιμοποιείται ο όρος «απλοί υδατάνθρακες», σημαίνει πως στις τροφές περιέχεται λευκό αλεύρι ή ζάχαρη. Οι τροφές αυτές χαρακτηρίζονται ως τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Αυτοί οι υδατάνθρακες, λοιπόν, έχουν την ιδιότητα να κάνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα να ανεβαίνουν κατακόρυφα, προκαλώντας έκκριση ινσουλίνης, που με τη σειρά της πυροδοτεί τη δημιουργία φλεγμονών στο δέρμα. Παράγεται, λοιπόν, επιπλέον σμήγμα, το οποίο φράζει τους πόρους και είναι πολύ πιθανό να προκαλέσει ακμή. Ένας τρόπος για να αποφευχθούν

τα παραπάνω θα ήταν να αντικατασταθούν αυτές οι τροφές με άλλες από δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία βοηθούν τα επίπεδα των σακχάρων να διατηρηθούν σε σταθερά επίπεδα.

Μια διατροφή με πολλά γαλακτοκομικά

Τα γαλακτοκομικά βοηθούν, ώστε να σχηματιστούν γερά οστά και να εξασφαλιστεί η πρωτεΐνη που χρειάζεται, όμως κάποια από αυτά ευθύνονται για την εμφάνιση ακμής. Πρόκειται κυρίως για το αποβουτυρωμένο γάλα, σύμφωνα με την καθηγήτρια δερματολογίας στην ιατρική σχολή του Mount Sinai Medical Center. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κάποιες πρωτεΐνες του γάλακτος, οι οποίες προκαλούν φλεγμονές, βρίσκονται σε μεγαλύτερη ποσότητα στο αποβουτυρωμένο γάλα, καθώς προστίθενται κατά την προετοιμασία του. Από την άλλη, το γιαούρτι, το οποίο περιέχει προβιοτικά, είναι ευεργετικό για το δέρμα.

15.2 ΑΚΜΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή επηρεάζει βασικούς μηχανισμούς της ακμής, όπως έχει διαπιστωθεί τα τελευταία πέντε χρόνια, καθώς έχουν συσσωρευτεί αρκετά στοιχεία από μελέτες που έχουν γίνει προσπαθώντας να τεκμηριωθεί η σχέση τους (ακμή- διατροφή). Επηρεάζει, λοιπόν, μηχανισμούς της ακμής με βασική την έκκριση ινσουλίνης ανδρογόνων και άλλων αυξητικών παραγόντων, όπως αναφέρει ο Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος Νίκος Καφετζόπουλος .

ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΤΗΝ ΑΚΜΗ

Γαλακτοκομικά προϊόντα: Επειδή η κατηγορία περιέχει πολύ θρεπτικά τρόφιμα, όπως είναι το γάλα, το τυρί και το βούτυρο, δεν πρέπει να αποκλειστεί τελείως παρά μόνο σε περιόδους εξάρσεως.

Τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο: Τέτοια τρόφιμα είναι τα επεξεργασμένα αλεύρια (λευκό ψωμί, ζυμαρικά, πίτες), η ζάχαρη (τούρτες, πάστες), το άσπρο ρύζι, οι πατάτες και οι χυμοί ή τα ροφήματα με προσθήκη ζάχαρης.

Τρόφιμα που σχετίζονται με φλεγμονές: Όλα τα έτοιμα φαγητά, τα οποία είναι μαγειρεμένα με κακής ποιότητας λάδι, όπως είναι οι πατάτες, κρέατα πλούσια σε λίπος και φαγητά με κρέμα γάλακτος.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Τέτοια τρόφιμα είναι γάλατα από φυτικές πηγές (γάλα ρυζιού και αμυγδαλού), τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου όπως όσπρια, λαδερά, ξηροί καρποί, λαχανικά, κοτόπουλο.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

- ❖ **Παντζάρι:** Τροφή πλούσια σε βιταμίνες Α και Ε. Καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες και συνεπώς, το δέρμα από την ακμή.
- ❖ **Εσπεριδοειδή:** Πλούσια πηγή σε βιταμίνη C. Παρουσιάζει αντιοξειδωτική δράση, καθαρίζει τον οργανισμό και το δέρμα από τις τοξίνες.
- ❖ **Κόκκινο σταφύλι:** Δρα ενάντια στις μολύνσεις, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικά.
- ❖ **Αβοκάντο:** Θεωρείται ένα ισχυρό φάρμακο ενάντια στην ακμή, το οποίο προέρχεται από τη φύση.
- ❖ **Σκόρδο:** Αντιπαρασιτικό και αναγκαίο για την υγεία του δέρματός.
- ❖ **Αμύγδαλα:** Πλούσια σε ψευδάργυρο, μαγνήσιο, σελήνιο, φυτικές ίνες, βιταμίνη Ε και Α. Όλα αυτά τα συστατικά συνεργάζονται για την μείωση της ακμής.
- ❖ **Σολομός και σαρδέλες:** Πλούσια σε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη Β, Ε, Α.
- ❖ **Πράσινα φυλλώδη λαχανικά:** Διατηρούν το δέρμα νεανικό.
- ❖ **Καρότα:** Τα καρότα θεωρούνται ο αιώνιος εχθρός της ακμής.

15.3 ΚΗΛΙΔΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, καθώς μεγαλώνουν, είναι οι ρυτίδες. Συχνό πρόβλημα αποτελούν και οι κηλίδες που αλλοιώνουν τα χαρακτηριστικά του ατόμου και προσθέτουν χρόνια.

Το δέρμα διαθέτει μελανοκύτταρα, τα οποία παράγουν χρωστικές ουσίες. Οι ορμόνες, οι φλεγμονές και κυρίως η διαδικασία την γήρανσης οδηγούν τα κύτταρα στην παραγωγή ακόμα μεγαλύτερων ποσοτήτων χρωστικών ουσιών και έτσι, κάνουν την εμφάνισή τους κηλίδες με χρώμα διαφορετικό από αυτό του φυσιολογικού.

Αποτελεσματικό συστατικό ενάντια σε αυτές είναι τα πεπτιδία. Βοηθούν στη μείωση παραγωγής μελανίνης και οι κηλίδες ξεθωριάζουν. Άλλα συστατικά που βοηθούν στον αποχρωματισμό του δέρματος είναι το νιασιναμίδιο, κόκκινα και καφέ φύκη και το εκχύλισμα γλυκόριζας.

15.4 ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το διατροφικό στοιχείο, το οποίο επηρεάζει το δέρμα περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο και μαζί με αυτό και τις λειτουργίες του, δεν είναι άλλο από το νερό. Το σώμα του ανθρώπου περιέχει μεγάλες ποσότητες νερού, που σε μερικές περιπτώσεις φτάνουν και το 70% του συνολικού του βάρους. Στο εσωτερικό των κυττάρων το νερό φτάνει ως και 45-50 %, ενώ στο εξωκυττάριο φτάνει στο 15%. Το λίπος αποτελείται από νερό σε ποσοστό μέχρι 20%, ενώ οι μύες φτάνουν σε ποσοστό 70%.

Στις γυναίκες το νερό είναι χαμηλότερο από ό,τι στους άντρες και σε άτομα με υψηλά ποσοστά λίπους η ποσότητα του νερού είναι σημαντικά χαμηλότερη.

Με την πάροδο της ηλικίας, το συνολικό ποσό του νερού, φυσικά, μειώνεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα γηραιότερα άτομα, κυρίως, να υποστούν αφυδάτωση.

Το αφυδατωμένο δέρμα χαρακτηρίζεται από ξηρότητα και θαμπή όψη. Εμφανίζει προοδευτικά ρυτίδες και είναι επιρρεπές στην ανάπτυξη μαύρων στιγμάτων. Αφυδάτωση συμβαίνει όταν υπάρχει μείωση της αποθήκευσης του νερού στο δέρμα. Καθημερινά χάνονται μέχρι και 4 λίτρα νερό.

Εάν, λοιπόν, υπάρχει καθημερινά επαρκής πρόσληψη νερού και αναπληρώνονται τα υγρά που χάνονται, οι ιστοί καταφέρνουν να διατηρήσουν τα ποσοστά υγρασίας τα οποία απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία τους.

Πίνοντας μέχρι και 10 ποτήρια νερό καθημερινά και με μέτρια σωματική δραστηριότητα, θα επιτευχθεί, πέρα από την σωστή λειτουργία του οργανισμού και τη κινητικότητα του εντέρου, η ενυδάτωση του δέρματος ικανοποιητικά. Καταναλώνοντας τις απαραίτητες ποσότητες νερού διατηρείται η ελαστικότητα του δέρματός, αποφεύγεται ο σχηματισμός μαύρων στιγμάτων, η εμφάνιση της κυτταρίτιδας και η βάθυνση των ρυτίδων.

15.5 ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Με το πέρασμα του χρόνου η ελασίνη, το κολλαγόνο αλλά και οι ιστοί, που διατηρούν το δέρμα ελαστικό και σφιχτό, αδυνατίζουν και αυτό έχει ως αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται λεπτότερο, να εμφανίζει γραμμές, ρυτίδες και να παρατηρείται κάποια χαλάρωση. Πέρα από το φυσιολογικό φαινόμενο της γήρανσης, το οποίο δεν μπορεί να το σταματήσει κανείς, υπάρχουν και άλλες αιτίες οι οποίες γερνούν και χαλαρώνουν το δέρμα όπως είναι το στρες, η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, το κάπνισμα, η ρύπανση και η διατροφή.

Η επιδερμίδα έχει ανάγκη από υδατάνθρακες, βιταμίνες και πρωτεΐνες. Οι θρεπτικοί σύμμαχοι της επιδερμίδας βρίσκονται στα ακόλουθα συστατικά.

Χαλκός και ψευδάργυρος: Ενισχύουν την υγεία της επιδερμίδας, διατηρούν την ελασίνη και το κολλαγόνο του δέρματος. Παράλληλα, μειώνουν την καταστροφική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Από την άλλη πλευρά, η έλλειψή τους εγκυμονεί κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Τροφές που περιέχουν χαλκό και ψευδάργυρο είναι **οι γαρίδες, τα μύδια, το κοτόπουλο, τα καρύδια και το ρύζι.**

Βιταμίνες του συμπλέγματος Β: Το σύμπλεγμα των βιταμινών αυτών βοηθάει στη λίπανση του δέρματος, αλλά και στην εξισορρόπηση του σμήγματος. Περιλαμβάνονται στους **ξηρούς καρπούς, τα ψάρια, τα αυγά και τα λαχανικά.**

Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα: Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα συμβάλλουν στην καταπολέμηση των χρόνιων δερματοπαθειών. Βρίσκονται **στις σαρδέλες και τα λαχανικά.**

Βιταμίνη Α: Υποβοηθάει την ελαστικότητα του δέρματος και περιέχεται σε τροφές φυτικής και ζωικής προέλευσης.

Βιταμίνη C: Συμβάλλει, ώστε να διατηρείται το δέρμα σφριγηλό, αλλά και στη διατήρηση του κολλαγόνου. Περιέχεται στα **λεμόνια, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τις πιπεριές, το μπρόκολο και το σπανάκι.**

Βιταμίνη Ε: Προλαμβάνει τη γήρανση του δέρματος, την ξηρότητα και την αφυδάτωση. Η βιταμίνη Ε βρίσκεται στο **ελαιόλαδο, στα όσπρια, στον σολομό και τα αμύγδαλα.**

Τέλος, απαραίτητο στοιχείο είναι το **νερό**, το οποίο μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες. Το δέρμα είναι το τελευταίο όργανο στο οποίο φτάνει το νερό, επομένως, αν δεν ληφθούν οι κατάλληλες ποσότητες, θα είναι το πρώτο το οποίο θα αισθανθεί άμεσα τις επιπτώσεις που επιφέρει η έλλειψή του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΕΚΤΟ

16.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Η θεραπεία της κυτταρίτιδας αποτελεί και τον ιδανικό τρόπο πρόληψης της. Τα αίτια είναι πολλά και συνήθως συνυπάρχουν. Αυτά είναι η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση, η φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, το κάπνισμα, το αλκοόλ και φυσικά, η κακή διατροφή. Η αντιμετώπιση, λοιπόν, της κυτταρίτιδας συνιστάται στην διαχείριση όλων αυτών των παραγόντων με τη διατροφή να παίζει για μια ακόμα φορά πρωταρχικό ρόλο. Ακόμα και αν δεν απαλλαχτεί το άτομο εντελώς από αυτήν, μακροπρόθεσμα θα παρατηρήσει κάποια βελτίωση.

Η διατροφή στην περίπτωση αυτή, για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας συμπεριλαμβάνει φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης. Μειωμένη πρόσληψη λιπών, άφθονες ποσότητες νερού και περιορισμένες ποσότητες αλκοόλ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Σάκχαρα: Αντικατάσταση των επεξεργασμένων υδατανθράκων με τα ολικής αλέσεως. Επιβάλλεται η κατανάλωση 35 γραμμαρίων φυτικών ινών κάθε μέρα.

Λίπος: Αντικατάσταση των κακών λιπών στη διατροφή με τα ποιοτικά λιπαρά.

Φρούτα: Ιδιαίτερα ωφέλιμα φρούτα είναι τα πορτοκάλια, οι φράουλες, τα μήλα, τα βατόμουρα, τα ροδάκινα και τα βερίκοκα.

Αφεψήματα: Το τσάι, το χαμομήλι, το τήλιο, το φασκόμηλο και η λουίζα θεωρούνται ευεργετικά. Είναι άκρως διουρητικά οπότε χρειάζονται και μεγάλες ποσότητες νερού.

Φλούδες και ίνες: Το πυρίτιο βρίσκεται σε μέρη που συχνά απορρίπτονται, όπως είναι οι ίνες και οι φλούδες. Οπότε, θα βοηθούσε ιδιαίτερα αν καταναλώνονταν ολόκληρα τα φρούτα και τα λαχανικά.

Νερό: Για να διατηρηθεί το δέρμα ενυδατωμένο θα πρέπει να καταναλώνονται και οι ανάλογες ποσότητες υγρών. Χρειάζονται τουλάχιστον 6-7 ποτήρια υγρών σε καθημερινή βάση.

16.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΡΑΓΑΔΕΣ

Όλοι θα ήθελαν να έχουν ένα όμορφο σώμα και δέρμα χωρίς ατέλειες. Ένα πρόβλημα, που απασχολεί και τα δύο φύλα ανεξαρτήτως ηλικίας είναι οι ραγάδες. Οι ραγάδες έχουν γραμμοειδή σχήμα και παρουσιάζονται ως ανοίγματα της επιδερμίδας. Αφορούν όλες τις στιβάδες της επιδερμίδας και εμφανίζονται λόγω διαταραχής ή έλλειψης της ελαστίνης του δέρματος.

Ερευνητές έχουν αποδείξει πως η εμφάνιση των ραγάδων οφείλεται στην έλλειψη ενζύμου. Από την άλλη, η κληρονομική προδιάθεση παίζει ρόλο μετά τα 13-14 έτη.

16.3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα μεγάλο ιατρό-κοινωνικό πρόβλημα και για αυτόν τον λόγο, πρέπει να αντιμετωπίζεται με αίσθημα ευθύνης και σοβαρότητας. Η αύξηση του σωματικού βάρους πρέπει να διαπιστώνεται όσο το δυνατόν νωρίτερα, ήδη από την παιδική ηλικία και παράλληλα, να εφαρμόζεται και η κατάλληλη διατροφή, ώστε να αποτρέπονται επιπλοκές στην υγεία του ατόμου.

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Φρούτα: Φρέσκα φρούτα, όχι περισσότερο από 400 γραμ. την ημέρα. Πορτοκάλια, μανταρίνια, κεράσια, μήλα και αχλάδια.

Χορταρικά: Όλα τα πράσινα χόρτα και όλες οι σαλάτες.

Γαλακτερά: Άπαχο γάλα, άπαχο γιαούρτι και άσπρο άπαχο τυρί. Ποτέ πάνω από 2 αυγά την ημέρα.

Ψάρια: Γλώσσα, τσιπούρα, σουπιά και χταπόδι χωρίς το μελάني του.

Κρέατα: Κοτόπουλο, συκώτι, κουνέλι και άπαχο βοδινό.

Ποτά: Νερό και χυμοί φρούτων χωρίς ζάχαρη.

Τα γεύματα θα πρέπει να λαμβάνονται σε τακτικές ώρες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Ο άνθρωπος είναι ό,τι τρώει. Αυτά που τρώει επηρεάζουν και την εξωτερική του εμφάνιση, καθώς η διατροφή παίζει μεγάλο ρόλο σε κυτταρικό επίπεδο. Η εμφάνιση ενός θαμπού και άτονου δέρματος, οι πρόωρες ρυτίδες είναι κάτι που δυσαρεστεί τον καθένα. Το τι βάζει λοιπόν κάποιος στο πιάτο του έχει μεγαλύτερη σημασία από όσο πιστεύει.

Τα υγιεινά λιπαρά, το κάλιο και οι φυτικές ίνες του αβοκάντο αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μιας σωστής διατροφής στην προσπάθεια καταπολέμησης της διαδικασίας της γήρανσης.

ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Νερό: Αναπόσπαστο στοιχείο της καλής υγείας αλλά και της νεανικής εμφάνισης. Συμβάλλει στην ελαστικότητα του δέρματος και κατέχει πρωταρχικό ρόλο στις σωματικές λειτουργίες.

Ξηροί καρποί: Καλά λιπαρά με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αποτελεσματικοί ενάντια στην ακμή, τη ψωρίαση, το έκζεμα.

Κόκκινα σταφύλια: Περιέχουν τη ρεσβερατόλη που αποτελεί ένα αντιοξειδωτικό, το οποίο έχει αποδειχθεί πως παρατείνει τη ζωή σε πειραματόζωα. Έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιπηκτικές ιδιότητες, που προάγουν την υγεία της καρδιάς.

Λιπαρά ψάρια: Συμβάλλουν στην ενυδάτωση του δέρματος από μέσα προς τα έξω.

Τσάι: Υπάρχουν διάφορα είδη τσαγιού, το λευκό όμως και το πράσινο περιέχουν το πιο υψηλό ποσοστό EGCG, το οποίο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, που συμβάλλει στη διατήρηση της υγιούς ζωής των κυττάρων.

Ρόδι: Δίνει φωτεινότητα στο δέρμα και καταπολεμά τις πρόωρες ρυτίδες. Εξαιρετική πηγή βιταμίνης C περιέχει πιο πολλά αντιοξειδωτικά από το πράσινο τσάι και το κόκκινο κρασί.

Γιαούρτι: Τα φιλικά βακτήρια των προβιοτικών, που υπάρχουν στο γιαούρτι, βοηθούν την επιδερμίδα να καταπολεμήσει την ερυθρότητα και τους

ερεθισμούς, τις φλεγμονές και το οξειδωτικό στρες. Ακόμα, αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την ψωρίαση, την ατοπική δερματίτιδα και τη ροδόχρους ακμή.

Καρπούζι: Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει τον μεταβολισμό. Η δράση του είναι αποτοξινωτική. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Έχει μια ουσία που ονομάζεται κιτροουλίνη, η οποία πραγματικά «γυρνάει πίσω το ρολόι».

Μέλι: Έχει αντιπυκτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Κρεμμύδια: Εξαιρετική πηγή κερσετίνης, βιταμίνης C και θείου, προστατεύουν το δέρμα και το διατηρούν, τόσο λείο, όσο και απαλό.

ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Οι αυστηρές δίαιτες

Πριν από 15-20 χρόνια, κάθε διαίτα που ήθελε να θεωρείται αποτελεσματική επέβαλλε απαγόρευση των λιπαρών. Σήμερα, εν έτει 2020, είναι γνωστό ότι υπάρχουν τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα λιπαρά, τα οποία θεωρούνται πολύτιμα για την υγεία, αλλά και την εμφάνιση και παίζουν σπουδαίο ρόλο στο να διατηρούν το δέρμα λαμπερό και ελαστικό. Ο λόγος είναι πως οι κυτταρικές μεμβράνες αποτελούνται από λιπαρά και όταν δεν τα προμηθευτεί κάποιος με αυτή τη βασική πρώτη ύλη, δε λειτουργούν σωστά, δεν καταφέρνουν να συγκρατούν αρκετή υγρασία στο δέρμα και αυτό εμφανίζεται με τη μορφή ρυτίδων, λεπτών γραμμών και θαμπής όψης. Καλό θα ήταν, λοιπόν, τα προστεθούν μερικά «καλά» λιπαρά σε κάθε γεύμα.

Μη επαρκής κατανάλωση πρωτεΐνης

Τα αμινοξέα της πρωτεΐνης αποτελούν τα δομικά υλικά ενός υγιούς δέρματος, που εξασφαλίζουν δύναμη και λάμψη. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να λαμβάνονται αρκετά μέσω της διατροφής. Είναι προτιμότερη η άπαχη πρωτεΐνη, όπως είναι το κοτόπουλο. Λιγότερα συχνά κόκκινο κρέας χωρίς λίπος και φυσικά ψάρι το οποίο, εκτός από πρωτεΐνη, προσφέρει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΟΓΔΟΟ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Η σωστή και υγιεινή διατροφή που προσφέρει υγεία στο δέρμα και στη ζωή, γενικότερα, έχει κάποιους κανόνες ανεξαρτήτως από την ηλικία του ατόμου. Σε δεύτερο επίπεδο όμως, ορισμένα πράγματα αλλάζουν, καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες υγείας του ανθρώπου και η παιδική ηλικία είναι αυτή στην οποία μπαίνουν τα θεμέλια για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία. Για αυτόν τον λόγο, η διατροφή πρέπει να είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, να είναι ισορροπημένη και οι θερμίδες να είναι κατανομημένες σωστά. Το καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα σε τακτικά διαστήματα μέσα στη μέρα: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό σνακ, βραδινό γεύμα και ένα μικρό γεύμα πριν τον ύπνο.

Πρωινό: 1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά (χωρίς προσθήκη ζάχαρης) και ένα φρούτο

Δεκατιανό: Ένα τοστ και ένας φυσικός χυμός

Μεσημεριανό: Σπιτικό φαγητό (ψάρια, κρέας, μακαρόνια)

Απογευματινό σνακ: Κέικ και φυσικός χυμός

Βραδινό: Ένα ποτήρι γάλα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ 20-30

Τα βασικά θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα σε αυτή την ηλικία είναι:

Πρωτεΐνη: Καθώς εφαρμόζονται χρόνιες δίαιτες, παραλείπονται γεύματα και φυσικά τροφές, όπως για παράδειγμα το γιαούρτι και είναι φυσιολογικό να υπάρχει έλλειψη πρωτεΐνης. Στην ηλικία 20-30, έρευνες έχουν δείξει πως είναι απαραίτητη η πρωτεΐνη, τουλάχιστον 70 γραμμάρια την

ημέρα. Προτιμότερο είναι να επιλέγονται πουλερικά, αυγά, ψάρια, άπαχο φιλέτο, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή σε λιπαρά περιεκτικότητα.

Κάλιο: Επιλέγονται μπανάνες, μήλα και ένα απλό γιαούρτι με φρούτα, καθώς και λαχανικά καθημερινά, ώστε να πάρει το άτομο όλο το απαραίτητο κάλιο που χρειάζεται.

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα: Τα ω-3 ενισχύουν το επίπεδο την σεροτονίνης, μιας ορμόνης που κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται χαρούμενοι. Σολομός και τόνος είναι οι κυριότερες πηγές. Μπορούν, όμως, να καταναλωθούν και μεγάλες δόσεις από ξηρούς καρπούς, λιναρόσπορο και έλαιο canola.

Σνακ με λιγότερες από 200 θερμίδες:

- Ελαφρύ γιαούρτι με καρύδια
- Τυρί μειωμένο σε λιπαρά και 10 κράκερ ολικής αλέσεως
- Μια μπάρα δημητριακών
- Τυρί cottage και λίγες σταφίδες
- Αποξηραμένα βερίκοκα
- Μια ενεργειακή μπάρα και 12 αμύγδαλα
- 20 μίνι καρότα

Παράδειγμα για ημερήσιο πλάνο διατροφής:

Πρωινό: Smoothie με πρωτεΐνες αλλά πολύ λίγο λίπος

Πρωινό σνακ: Πλιγούρι βρώμης

Μεσημεριανό: Σαλάτα με κοτόπουλο στη σχάρα και λαχανικά

Απογευματινό σνακ: Πορτοκάλι

Βραδινό: Καρύδια

Επιδόρπιο: Μισό φλιτζάνι παγωτό με χαμηλά λιπαρά

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ 30-40

Βασικά θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα σε αυτήν την ηλικία:

Σίδηρος: Καθημερινά, χρειάζεται μια δόση 18mg από τροφές, όπως είναι τα μύδια, το άπαχο βοδινό κρέας, τα δημητριακά, η σόγια, τα πουλερικά χωρίς την πέτσα και οι σπόροι κολοκύθας.

Φυλλικό οξύ: Μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών παθήσεων, είναι κρίσιμης σημασίας για μια υγιή εγκυμοσύνη και για την πρόληψη ελαττωμάτων του νευρικού σωλήνα. Τέλος, είναι σημαντικό για την παραγωγή νέων κυττάρων στο σώμα.

Φυτοθρεπτικά συστατικά: Οι ενώσεις αυτές περιέχουν αντιοξειδωτικά, τα οποία έχουν την ικανότητα να παρεμποδίσουν τη διαδικασία της γήρανσης, προλαμβάνουν τις καρδιακές παθήσεις και περιορίζουν τις αλλαγές στο DNA. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την προστασία από ενδεχόμενη ανάπτυξη καρκίνου. Βρίσκονται σε λαχανικά, αλλά και στη μαύρη σοκολάτα, τον καφέ και το κόκκινο κρασί.

Παράδειγμα για ημερήσιο πλάνο διατροφής:

Πρωινό: Muffin με αλεύρι ολικής άλεσης, 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού με έξτρα βιταμίνη D.

Πρωινό σνακ: Δημητριακά με άπαχο γάλα

Μεσημεριανό: Σαλάτα με γαρίδες μαζί με ψωμί ολικής άλεσης, καρπούζι

Απογευματινό σνακ: Γιαούρτι με βατόμουρα

Βραδινό: Σαλάτα με ρεβίθια, άπαχη μπριζόλα ή ψητή γλυκοπατάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ 40-50

Βασικά θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα σε αυτή την ηλικία:

Ασβέστιο: Σε αυτήν την ηλικία, ο οργανισμός απορροφάει λιγότερο ασβέστιο από την διατροφή. Αυτό συμβαίνει, καθώς το στομάχι δεν παράγει τόσο πολύ οξύ, το οποίο είναι απαραίτητο για αυτή την απορρόφηση .

Βιταμίνη D: Αυτή η βιταμίνη βοηθάει το σώμα μας να απορροφήσει το ασβέστιο, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, περιορίζει την απώλεια της ακοής και προστατεύει από καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου.

Ίνες: Οι ίνες μειώνουν το φούσκωμα και δίνουν την αίσθηση πως κάποιος είναι χορτάτος για περισσότερο χρόνο. Βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και του κινδύνου του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Παράδειγμα για ημερήσιο πλάνο διατροφής:

Πρωινό: Δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες, βατόμουρα, πράσινο τσάι

Πρωινό σνακ: Μήλο με μια κουταλιά της σούπας φυστικοβούτυρο

Μεσημεριανό: Burger λαχανικών με ψωμί ολικής άλεσης, χυμός λαχανικών με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο

Απογευματινό σνακ: Κράκερ (6-7)

Βραδινό: Σολομός ψητός με πιλάφι (1 φλιτζάνι)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΑ 60

Η διατροφή των ατόμων, άνω των 60, θα πρέπει να διακρίνεται από τα παρακάτω συστατικά:

Ασβέστιο και βιταμίνη D: Ενίσχυση του διαιτολογίου με ασβέστιο αλλά και με βιταμίνη D, που είναι απαραίτητη για την απορρόφησή του. Η έλλειψη αυτής της βιταμίνης και του ασβεστίου οδηγεί σε μείωση της οστικής μάζας και αύξηση της πιθανότητας κατάγματος. Η βιταμίνη D βρίσκεται στα ψάρια, τα γαλακτοκομικά και το συκώτι. Οι κυριότερες πηγές ασβεστίου είναι τα τυριά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Σίδηρος: Είναι απαραίτητος για την πρόληψη και αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Κύριες πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, το σπανάκι, το κόκκινο κρέας, οι φακές και οι ξηροί καρποί.

Πηγές φυλλικού οξέος: Σπανάκι, σκούρα πράσινα λαχανικά, ρεβίθια και μπρόκολο.

Βιταμίνη B12: Η απουσία της βιταμίνης B12 σχετίζεται με νευρολογικές διαταραχές (Alzheimer). Τη βρίσκουμε στο κρέας, τα αυγά και σε γαλακτοκομικά προϊόντα.

Βιταμίνη B6: Είναι αναγκαία στον οργανισμό για τις κυτταρικές λειτουργίες και το νευρολογικό σύστημα. Αυτήν τη βιταμίνη τη συναντάμε στα ψάρια, τα πουλερικά, τα δημητριακά, τον αρακά και τους ξηρούς καρπούς.

Γενικότερα, η διατροφή των ατόμων, άνω των 60, πρέπει να είναι ιδιαίτερα ισορροπημένη και προσεγμένη. Πρέπει να καταναλώνουν νερό χωρίς να υπάρχει έντονη δίψα, να είναι μειωμένη η πρόσληψη αλατιού, να προσλαμβάνουν αντιοξειδωτικές βιταμίνες (A, B, C), οι οποίες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να ακολουθούν το μεσογειακό πρότυπο διατροφής.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η διατροφή κατέχει σημαντικό ρόλο στην υγεία του δέρματος, αλλά και στην υγεία γενικότερα και είναι στο χέρι του καθενός το πώς αυτή θα επιδράσει πάνω του. Ακολουθώντας μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, θα έχει ένα υγιές λαμπερό και όμορφο δέρμα. Είναι καλό να γνωρίζει κανείς τι προσφέρει το κάθε στοιχείο και η κάθε τροφή για να καταλάβει και για ποιον λόγο να ενσωματώσει στην καθημερινότητά του μια σωστή και υγιεινή διατροφή.

Αντιθέτως, αν δεν ακολουθείται μια σωστή διατροφή και δεν προσλαμβάνονται οι απαραίτητες βιταμίνες θα υπάρξουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα, καθώς η έλλειψη αυτών προκαλεί δερματικές παθήσεις με χαρακτηριστικά τα εξανθήματα στα άκρα και τις πτυχές.

Η διατροφή μπορεί να στηριχτεί στη μεσογειακή διατροφή, η οποία έχει ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα και όχι μόνο. Επίσης, με τη διατροφή αυτήν δεν υπάρχει στέρηση σε τίποτα και είναι πλούσια σε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Συνεπώς, είναι εύκολο να την ακολουθήσει κανείς, καθώς περιλαμβάνει γαλακτοκομικά, πουλερικά, κόκκινο κρέας, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά.

Δεν είναι απαραίτητο να ξοδευτεί μια περιουσία σε καλλυντικά και κρέμες περιποίησης, καθώς αρκεί απλώς η σωστή διατροφή. Έτσι και αλλιώς, στα καλλυντικά παρασκευάσματα εμπεριέχονται συστατικά, τα οποία βρίσκονται μέσα στις τροφές. Υπάρχουν τροφές, που δίνουν ομορφιά και λάμψη στο δέρμα. Τέτοιες είναι τα λιπαρά ψάρια, τα στρείδια αλλά και το γάλα από καρύδα.

Ένα πρόβλημα με μεγάλες προεκτάσεις στη σύγχρονη εποχή είναι αυτό της πρόωρης γήρανσης. Το δέρμα εκτίθεται στην ανθυγιεινή ατμόσφαιρα της πόλης, οι πολλές ώρες εργασίας και οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν τον σύγχρονο άνθρωπο να τρέφεται σωστά και το δέρμα, το πρόσωπό του κυρίως, αποκτά γρηγορότερα μια θαμπή και γερασμένη όψη. Η γήρανση καταπολεμάται με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων νερού, με ξηρούς καρπούς, που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμοι για την υγεία του ατόμου, με φρούτα, κυρίως κόκκινα σταφύλια, αλλά και με ψάρια.

Ζωτικής σημασίας για την υγεία του δέρματος είναι η ενυδάτωση. Θα ήταν ιδανική η κατανάλωση 8-10 ποτηριών νερό καθημερινά. Μια συμβουλή για ισορροπημένη διατροφή είναι να ακολουθηθούν κάποιες υγιεινές αρχές και να προτιμώνται προϊόντα, τα οποία δεν είναι επεξεργασμένα και να καταναλώνονται πηγές καλών πρωτεϊνών, καλών λιπών και καλών υδατανθράκων, πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και φτωχές σε χοληστερόλη. Πρέπει, ακόμη, να ενισχυθεί το κολλαγόνο μας και να μετριαστεί η πρόσληψη αλκοόλ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Καθώς στα προηγούμενα κεφάλαια μελετήθηκε το πώς η διατροφή επηρεάζει το δέρμα του ανθρώπου και αναλύθηκε, κυρίως, η σωστή διατροφή, αλλά και το τι συμβαίνει στο δέρμα και στον οργανισμό, αν δεν ακολουθείται μια υγιεινή διατροφή στηριγμένη στη διατροφική πυραμίδα, δημιουργήθηκαν ορισμένα συμπεράσματα. Κατ' αρχάς, θεωρείται ζωτικής σημασίας για την υγεία του δέρματος η πρόσληψη των απαραίτητων για αυτό πρωτεϊνών. Είναι ωφέλιμο να γνωρίζει ο κάθε άνθρωπος τις τροφές αλλά και τις βιταμίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για το δέρμα και εξίσου σημαντική είναι η υιοθέτηση ενός προτύπου μεσογειακής διατροφής και φυσικά, η υιοθέτηση της ίδιας της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. Απαιτείται η ενυδάτωση του δέρματος, η κατανάλωση άφθονων ποσοτήτων νερού και ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε λαχανικά και φρούτα. Τροφές που περιέχουν αντιοξειδωτικά πρέπει, επίσης, να υπάρχουν σε καθημερινή βάση στο διαιτολόγιο, ενώ η κατανάλωση αλκοόλ να γίνεται με μέτρο. Ιδιαίτερα σημαντική γνώση θεωρείται ο συνδυασμός τροφών, δηλαδή τροφών, που όταν συνδυαστούν έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στο δέρμα μας. Τέλος, πρέπει να τηρούνται οι βασικές υγιεινές διατροφικές αρχές, όσο γίνεται περισσότερο.

Η υγιεινή διατροφή και ο καλός τρόπος ζωής δεν είναι πολυτέλεια. Είναι απαραίτητο εφόδιο για την πρόληψη, ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας του ατόμου. Δε χρειάζεται κόπος, ούτε πολλά χρήματα για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός. Αρκεί να στηρίξει κάποιος τη διατροφή του και γενικότερα, τον τρόπο ζωής του στα υγιεινά πρότυπα και στις σωστές διατροφικές αρχές. Ένα καλό πρωινό, γεύματα εμπλουτισμένα σε βιταμίνες και η άθληση είναι οι απλούστερες και επιβεβλημένες κινήσεις που μπορεί να εφαρμόσει ο καθένας χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερος χρόνος. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα, η διάθεση ανεβαίνει και το άτομο απέχει μόνο μερικά βήματα από το να πετύχει να γίνει η υγεία τρόπος ζωής στην καθημερινότητα του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Boelsma, E. (2001). *Nutrition skin care healthy effects of micronutrients and fatty acids*. The american journal of clinical nutrition.
- Calderon, G.(2001) *Αντιστρέφοντας τη γήρανση*.
- Evans, J. (2010). *The role of phytonutrients in skin health*.
- Galbraith, P. (2001). *Αντιστρέφοντας την γήρανση*.
- Gibney, M. (2007). *Εισαγωγή στην διατροφή του ανθρώπου*. Αθήνα: Παρισιάνου.
- Holick, M. (2003). *Sunlight,uv-radiation,vitamin d*.
- Lansdown,(2001) A. *A cosmetic constituent but an essential nutrient for healthy skin*.
- Macdonald, A. & Forsyth, (2005)A. *Nutritional deficiencies and skin*.
- Pollan, M. (2011). *Διατροφή: μύθοι και προπαγάνδα*. Αθήνα: Κέδρος.
- Renaud, S. (2001). *Η μεσογειακή διατροφή, κρητική δίαιτα*. Αθήνα: Τραυλός.
- Schanen, S. (2012). *Discovering the link between nutrition and skin aging*.
- Smith, J. (2003). *Journal of the dermatology NY*. Bemhard.
- Simopoulos, A. (2003). *Importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty evolutionary aspects*.
- Stern, R. (2001). *Skin cancer facts and statistics*. [χ.τ.]: Skin cancer foundation.
- Taylor, G. (2003). *Skin cancer statistics*.
- Weikel, K. (2007). *Nutritional of age related macular degeneration* Molaspectsmed.
- William, L. (2008). *Nutritionally essential fatty and biologically indispensable cyclooxygenases*.

Αρχοντάκης, Σ. (2004). *Νέα και όμορφη για πάντα*. Αθήνα: Αρχοντάκη.
Γαλανός, Δ. (2001). *Η διατροφή μας σήμερα*. Αθήνα: Εθνικό καποδιστριακό πανεπιστήμιο αθηνών.σελ, 25-39.

Δημόπουλος, Κ. (2008). *Η διατροφή μας σήμερα*. Εθνικού και καποδιστριακού πανεπιστημίου.

Δημοσθενόπουλος, Χ. (2008). [Www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr).

Ζεφυρίδης, Γ. (1998). *Διατροφή του ανθρώπου*. Αθήνα: Γιαχούλη-Γιαπούλη.

Κουνιαρέλλη, Ε. (2009). *Διατροφή*.

Λίνου, Α. (2014). *Εθνικός διατροφικός οδηγός για άτομα ηλικίας 65 έτων και άνω*. Αθήνα.

Οικονομίδου, Χ. (2012). *Γίνε ο διαιτολόγος του εαυτού σου*. Αθήνα: Δίοπτρα.

Παπανικολάου, Γ. (2002). *Σύγχρονη διατροφή και διατολογία*. Θυμάρι: Αθήνα.

Παρασκευόπουλος, Ι. (2009). *Λίγα λόγια για το δέρμα μας*.

Πατζίκα, Τ. (2006). *90 τρόποι για να μείνετε υγιείς*. Αθήνα: Άγκυρα.

Σταματάκη, Α. (2012). *Διαιτολόγος*.

Τριχοπούλου, Α. (2011). *Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά προϊόντα και υγεία*. Αθήνα: Ελληνική επιθεώρηση διαιτολογίας-διατροφής.

Ψαρρά, Γ. (2005). *Κλινική διαιτολόγος διατροφολόγος*.

el.wikipedia.org/wiki/Διατροφή<https://www.google.com/search?q=wikipedia+diatrofi&oq=wikipedia+diatrofi&aqs=chrome..69i57j0l5.5183j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<http://www.aad.org/https://www.google.com/search?q=%CE%BF%CF%86%CE%B5%CE%BB%CE%B7+%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%82+%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7%CF%82&oq=ofeli+kalis+&aqs=chrome.1.69i57j0l2.5606j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

www.anaplasia-rehab.grhttps://www.google.com/search?sxsrf=ACYBGNG0tfUC0_0mg5yVVEcwDKw1iAFxQ%3A1581692338455&ei=srVGXqm4G4rkU9qTIMgD&q=anaplasia+dermatos&oq=anaplasia+dermatos&gs_l=psy-ab.3..0i10i42j0i10l9.6299.11841..12132...1.2..3.176.2844.0j21.....0....1..gws-wiz.....10..0i71j35i39j0i131j0j35i362i39j0i22i30j0i22i10i30.Pye-JGI7920&ved=0ahUKEwip2eiPp9HnAhUK8hQKHdoJBTKQ4dUDCAs&uact=5

www.health.in.grhttps://www.google.com/search?q=ygeia&oq=ygeia&aqs=chrome..69i57j0l4j69i60l3.1415j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8

www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofihttps://www.iatronet.gr/ygeia/dermatologia/article/33020/poies-einai-oi-simantikotes-vitamines-gia-to-derma.html

www.itrofi.grhttps://www.google.com/search?q=swsti+diatrofi&oq=swsti+diatrofi&aqs=chrome.0.69i59j0l7.4975j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/skinconditionshttps://www.google.com/search?sxsrf=ACYBGNGhX9M9DrK3TP_XhhUW19bWoyUrg%3A1581692211749&ei=M7VGXoG5LbWdjLsP-86x4AM&q=%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CF%82+%CE%B4%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B1&oq=ygies+de&gs_l=psy-ab.1.0.0i22i10i30i42.33774.35194..37086...0.3..0.143.1071.0j8.....0....1..gws-wiz.....0i71j35i39j0i131j0j0i67j0i10j35i305i39j35i304i39j0i13j0i13i30j0i22i30j0i13i5i30.jLOOalvMnk8

www.mednutrition.grhttps://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/15459-omega-3-kai-omega-6-lipara-pou-kryvontai

http://www.my-diet.gr/γενικά_για_τη_διατροφή.el.aspx 2001

www.onmed.gr/diatrofi/storyhttps://www.onmed.gr/ygeia/story/353793/ygies-derma-oi-6-trofes-poy-proteinoyi-oi-dermatologi

<http://www.smartskinicare.comhttps://www.google.com/search?sxsrf=ACYBGNGQpkOS9OBXRSG5T5uFV9Qm3DxsJ-w%3A1581692447564&ei=H7ZGXpWDIvSUjLsPneS24AY&q=9reptika+systatikadermantos&o>

[q=9reptika+systatikadermantos&gs_l=psy-
ab.3..33i160l2.17197.31705..31894...4.2..4.232.5584.0j35j2.....0....1..gws-
wiz.....10..0i71j35i39j0i22i30j35i362i39j0i131j0i10j0i10i30j0i19j0i13j0i13i5i30j0i8i13i30. .g
ergf0JkGU&ved=0ahUKEwjVjuzDp9HnAhV0CmMBHR2yDWwQ4dUDCAs&uact=5](#)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

ΕΙΚΟΝΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/1163-poso-epireazei-i-diatrofi-mas-to-derma>

- ΕΙΚΟΝΑ 1

<https://www.clickatlife.gr/your-life/story/92256>

- ΕΙΚΟΝΑ 2

<http://www.fytokomia.gr/permalink/12812.html>

- ΕΙΚΟΝΑ 3

<https://alterlife.gr/diatrofi/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%BF%CE%B9-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AD%CF%82-superfoods/>

- ΕΙΚΟΝΑ 4

https://www.google.com/search?q=%CE%94%CE%95%CE%A1%CE%9C%CE%91&tbm=isch&ved=2ahUKEwivn-qgz87nAhXOw4UKHWoJA3wQ2-cCegQIABAA&oq=%CE%94%CE%95%CE%A1%CE%9C%CE%91&gs_l=img.3..0l10.5633.7863..9422...1.0..0.139.656.0j5.....0....1..gws-wiz-img.....10..35i362i39j35i39j0i131.i-oNdauzF_E&ei=IE1FXq-PFM6HlwTqkozgBw&bih=576&biw=1366#imgsrc=ljzoY1iA2GL_vM

- ΕΙΚΟΝΑ 5

<https://boro.gr/128290/poia-froyta-thewroyntai-pio-wfelima-gia-thn-ygeia/>

- ΕΙΚΟΝΑ 6

<https://www.iatropedia.gr/diatrofi/elies-den-tha-pistevete-posa-ofeli-echoun-gia-tin-igia-sas/41422/>

- ΕΙΚΟΝΑ 7

<https://www.google.com/search?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%B4%CE%B1&sxsrf=ACYBGNQd0hFj3eeLhTvJgvX6Q8sf04BOUQ:1581246239335&source>

[=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewibm5ejgcTnAhWKohQKHeNGCDwQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=625#imgrc=toMH_YwUK6EXyM](#)