

BESLENMENİN CİLT ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Dengeli beslenme cilt hücrelerini güçlü ve canlı tutar. Omega 3 ve Omega 6, elzem yağlar cilt hücrelerini saran zarı güçlendirir. Cildin daha sıkı ve daha genç görünmesini sağlar, kırışıklıkları önler. Cilt üzerindeki yaraların enfeksiyon kapmasını engeller, çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Elzem yağların eksikliği, cildin kurummasına ve çabuk yaşlanmasına neden olur. Omega yağlarının ideal dengesiyle gelen düzenli kan dolaşımı sayesinde cilde daha fazla oksijen taşınır. Omega 3 ve Omega 6 yağlarının ideal dengesi, akne, siyah nokta gibi cilt sorunlarının giderilmesinde de etkilidir. Bu gibi cilt problemleri, A, D ve E vitaminleri eksikliğinin yanı sıra elzem Omega yağlarının eksikliğinden de kaynaklanır.

Cilt sağlığı, kırışıklıkların giderilmesi veya oluşumunun engellenmesinde C vitamini, selenyum ve su çok önemli rol oynar. Kollajen sentezi için gereken sinyali C vitamininin oluşturduğu düşünülmektedir. Sıklıkla yediğimiz taze meyve ve meyveler C vitamini için çok iyi birer kaynaktır. Süt, yumurta, domates, greyfurt, badem, marul ve karnabaharda bulunan biotin de sağlıklı, parlak bir cilt ve saçlar için gereklidir. Koenzim Q 10, enerji üretiminde ve antioksidan olarak görev almaktadır. Antioksidan özelliğiyle yaşlanmanın etkilerini azaltıcı rol üstlenir. Koenzim Q 10'un cilt ve saç sağlığı üzerinde de olumlu etkileri vardır. Yağsız ve az yağlı kırmızı et, mayalı, kepekli ekmekler ve tahıl ürünlerini belli porsiyonlarda tüketerek alabileceğiniz lipoik asit ise, cilt hücrelerinin yenilenmesini sağlayarak daha dinç, canlı ve genç görünmenizi sağlar.

BESLENMENİN SAÇ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Sağlıklı saçlara sahip olmanın yolu sağlıklı beslenmeden geçer. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, yağlı tohumlar, yumurta, süt ve süt ürünleri, tam tahıllı ürünler, et ve tavuk ürünleri dengeli bir şekilde tüketilmelidir. Ek olarak, soğuk su balıklarından somon, istiridye ve kabuklu deniz hayvanları ve ceviz, havuç ve yaban mersini gibi saç sağlığı için yararlı besinler yeterli bir şekilde alınmalıdır. Demir, çinko, vitamin B12, folik asit ve biotin içeriği yüksek besinleri tüketmek saç sağlığı için oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra; A vitamini, E

vitamini, B grubu vitaminleri, çinko ve omega-3 saç tellerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesinde yardımcıdır.

Omega-3, omega-6 ve antioksidanlar ile 6 aylık bir destek sonucunda saç yoğunluğunun iyileştiği ve saç kayıp oranlarının azaldığı görülmüştür.

Deriye benzer şekilde, saçlar da zararlı çevresel faktörlere maruz kalmaktadır. Ultraviyole radyasyon (UVR) ve sigara içmek, cildin dışsal yaşlanmasına katkıda bulunan başlıca faktörler olarak kabul edilmekle birlikte, saçın durumu üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Yoğun iş hayatı, sıkıntı, stres, uykusuzluk ve fast food ağırlıklı yanlış beslenme stilleri de saçlarımızın sağlıklı bir görünüme sahip olmasına neden olur.

Tütün tüketiminin deri ve saç üzerinde çeşitli olumsuz etkilere neden olduğu bilinmektedir.

Saçın miktarı ve kalitesi bireyin beslenme durumuyla doğrudan ilişkilidir. Saç folikülü gibi yüksek biyosentetik aktiviteye sahip dokularda; protein, eser element ve vitaminlerin doğru miktarlarda alınması ve taşınması elzemdir. Proteinden veya enerjiden yetersiz beslenmenin yanı sıra, esansiyel amino asitler, eser elementler ve vitaminlerin eksiklikleri durumunda da saç büyümesi ve pigmentasyonu bozulabilir.