

# Здоровая еда – это красота!



*Если Вы хотите хорошо выглядеть, правильное питание должно войти у Вас в привычку. Проверьте, есть ли в Вашем рационе все необходимые продукты?*

## Какие вещества влияют на кожу?



### Витамин А

*очень важный компонент для поддержания здоровья кожи. Он содержится в моркови и продуктах животного происхождения, например в молоке.*

### Ликопин

*помогает при возрастных проблемах, связанных с действием солнечных лучей. Его можно получить из томатов, арбузов, гуавы.*



## Омега-3 жирные кислоты

*питают кожу и регулируют жировой обмен. Вы найдете их в морской рыбе и грецких орехах.*

### Витамин С

*борется с морщинами. Его много в шиповнике, сладком перце, смородине, цитрусовых, картофеле.*







## Витамин Е

*участвует в регенерации клеток.  
Поступает в организм с  
растительным маслом и орехами.*

### Следует избегать:



- Конфет и сладостей
- Фаст-фуда
- Чипсов и соленых закусок

## Пищеварение влияет на состояние кожи!

*Это может показаться странным, но на самом деле работа  
пищеварительной системы отражается на состоянии кожных покровов.  
Поэтому следите за своим пищеварением.*

### Пищевые волокна

*поддерживают нормальную  
моторику кишечника.*



### Пробиотики

*полезные бактерии, поддерживающие  
нашу микрофлору.*



### Пищеварительные ферменты

*позволяют облегчить пищеварение, однако  
перед их применением проконсультируйтесь с  
врачом.*



ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора