ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда» (Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
http:\\ 66.rospotrebnadzor.ru
http:\\ www.fbuz66.ru
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

Для публикации в СМИ

от .03.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

Продукты для красоты

Чтобы выглядеть хорошо, нужно не только заботиться о своей внешности, но и укреплять организм изнутри. Давайте разберемся, какие продукты помогут улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

Сияющая гладкая кожа

Первое место в рейтинге полезных для кожи продуктов занимают морепродукты и рыба. В них содержатся омега-3 жирные кислоты – именно они отвечают за питание, увлажнение и восстановление коллагеновых волокон, от которых зависит упругость кожи. При выборе полезной для красоты рыбы все просто: чем она жирнее, тем больше в ней омега-3.

Кроме того, морепродукты богаты витаминами А и Е, улучшающими здоровье кожи, а также цинком, который влияет на выработку организмом коллагена. Наиболее благотворно на кожу влияют устрицы и мидии.

Витамин А можно получить из моркови, тыквы и других оранжевых овощей. И, кстати, они помогут улучшить цвет лица. Витамин А лучше усваивается вместе с жирами, поэтому в морковный сок или тыквенный суп надо добавить немного сливок.

Важные продукты для здоровой кожи – орехи, поскольку в них содержится витамин Е. Именно он отвечает за правильный баланс жира и влаги в коже, что особенно важно для жителей больших городов. Регулярно съедайте горсть миндаля, грецких орехов и фундука, чтобы поддержать кожу изнутри.

Кожа любит оливковое и кокосовое масла – они отличаются высоким содержанием витаминов A, D, E и насыщенных жирных кислот, которые отвечают за гладкость и упругость.

Блестящие волосы, крепкие ногти

Все ранее перечисленные продукты полезны не только для кожи, но также для волос и ногтей. Кроме того, их состояние во многом зависит от синтеза белка кератина (волосы состоят из него примерно на 90%, а ногти практически на 100%). «Готовый» кератин нельзя получить с пищей. Но можно употреблять те продукты, которые содержат набор полноценных аминокислот и способствуют его синтезу.

Это в первую очередь мясо, лучше постное, рыба, птица и яйца. Белками богаты кисломолочные продукты, сыры. Содержатся они и в некоторых фруктах (яблоках, ананасах, грушах), крупах (гречке, пшене). Для синтеза кератина необходимы сера, медь, кремний, железо, цинк и кальций, а также целый ряд витаминов: А, С, Е и группы В. Самые главные аминокислоты, входящие в состав кератина, – это цистеин и глицин. Их можно получить из мяса и субпродуктов, семян подсолнечника, сои, грецких орехов, пшеницы.

Как сохранить красоту

Внешний вид во многом зависит от образа жизни: курение, алкоголь, неправильное питание, нарушение правил личной гигиены и избыток солнечных лучей оказывают негативное влияние на кожу и волосы.

О чем важно помнить:

1. Внимательно относитесь к своему здоровью, своевременно лечите острые и хронические заболевания, не пренебрегайте рекомендациями лечащего врача.

2. Питайтесь рационально. С помощью правильного питания можно регулировать поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

3. Употребляйте достаточное количество жидкости. В среднем человеку требуется около 2 литров воды в сутки. Однако надо ориентироваться на свои ощущения. Кому-то будет достаточно и 1,5 литра. А, например, человеку крупного телосложения может понадобиться больше 2 литров в день.

4. Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и сигаретный дым негативно воздействуют на любой орган человеческого организма, в том числе на состояние кожи, волос и ногтей.

5. Соблюдайте work-life баланс: полноценный отдых не менее важен, чем работа, здоровый сон и отсутствие постоянного стресса способствуют сохранению не только красоты, но и здоровья в целом.

Попова Алина Сергеевна, ОЭСсПН, врач по общей гигиене,
8 (343) 924-87-06, Popova_AS@66.rospotrebnadzor.ru