

## Зимняя диета для кожи

Ну вот совсем скоро закончится осень и начнется холодная зима. Это не самое благоприятное время для кожи человека. С наступлением холодов дерма часто становится более сухой, раздраженной, склонной к появлению трещин, шелушению. Но с помощью здоровой пищи можно улучшить состояние кожных покровов.

Включайте в свой рацион такие продукты:

### Цитрусовые



Они способны оживлять цвет лица, улучшать тонус дермы. Апельсины, лимоны, грейпфруты, лаймы богаты витамином С, мощным антиоксидантом, который дарит сияние коже. Он помогает выработке коллагена, борется с излишней пигментацией.

### Грецкие орехи



Грецкие орехи содержат почти в два раза больше антиоксидантов, в сравнении с другими орехами. Эти ценные биологически активные вещества предупреждают преждевременное старение дермы.

### Семена подсолнечника



Это источник витамина Е, необходимого для поддержания эластичности кожных покровов. Он укрепляет клеточные мембраны кожи, обеспечивает защиту от повреждения УФ-излучением. А еще семечки подсолнечника содержат селен, который активно борется с инфекциями кожи.

### Морская рыба



Морские продукты — лучшие пищевые источники омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Они действуют на кожные покровы на клеточном уровне, поддерживая баланс липидов, составляющих клеточные мембраны, и помогая дерме удерживать больше влаги. Данный продукт обладает противовоспалительным действием и способен помочь пациентам с: акне; экземой; псориазом и т. д.

**Будьте здоровы!**

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.  
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.