Magiczny Kraków

Wpływ diety roślinnej na stan skóry

2022-06-27

Dobrze zbilansowana dieta roślinna posiada liczne zalety wynikające z obniżenia ryzyka chorób cywilizacyjnych, ale może także wpływać korzystnie chociażby na stan skóry. Dlaczego?

Cenne antyoksydanty i ważne witaminy

Warzywa i owoce to skarbnica substancji o charakterze antyoksydacyjnym, a także ważnych dla skóry witaminy takich jak: witamina C czy witamina A. Zawdzięczamy im neutralizację wolnych rodników, a co za tym idzie opóźnianie procesów starzenia się. Są istotne również dla syntezy kolagenu.

Dobre tłuszcze

Niedobór wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 prowadzi do znacznej utraty wody w naskórku. Są one składnikami lipidów błon komórkowych. Ich niedobory mogą występować najczęściej w wyniku nieprawidłowych nawyków żywieniowych – zbyt małej ilości spożywanych ryb, olejów roślinnych, a zbyt dużych ilości tłuszczów nasyconych (głównie pochodzenia zwierzęcego z tłustych mięs czy nabiału).

Trądzik a witamina B12

Nadmiar białka zwierzęcego jest bezpośrednio skorygowany ze zwiększonym ryzykiem występowania trądziku. Przy stosowaniu diety roślinnej problem z nadmiarem produktów odzwierzęcych obfitujących w witaminę B12, szczególnie bogatych w tłuszcze nasycone tłustych mięs znika, a w ich miejsce pojawiają się prozdrowotne zamienniki w postaci nasion roślin strączkowych. Z tego też powodu należy rozsądnie dobierać suplementację, ponieważ witamina B12 może nasilać już występujące problemy skórne lub je wywoływać. Dzieje się to ze względu na potencjalne zwiększenie aktywność bakterii z rodzaju Propionibacterium acnes.

Nabiał

Niestety nabiał sprzyja występowaniu trądziku ze względu na podnoszenie poziomu insuliny oraz insulinopodobnego czynnika wzrostu, co powoduje zwiększenie produkcji sebum. Przykładowo wykazano, że wysokie jego spożycie na poziomie dwóch lub więcej szklanek mleka dziennie u nastolatków nasila jego objawy. Największe znaczenie będą miały tutaj jednak indywidualne skłonności.

Trzeba pamiętać, że warto obserwować reakcje skóry po różnych typach pokarmów niezależnie od ich pochodzenia. Czasami dany produkt może działać negatywnie na sporą część populacji, jednak nie musi się to przekładać na konkretny przypadek.