

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

## Какие продукты делают кожу здоровее?



### Вода для увлажнения

Помимо воды, нужно включить в рацион много свежих овощей и фруктов, супов и других напитков. Это способствует нормализации водного баланса.

### Протеин для клеток

Самые здоровые источники белка также содержат витамины, минералы и жиры, которые необходимы для здоровой кожи. В идеале это должен быть белок животного происхождения, он помимо протеина содержит аминокислоты, насыщенные жиры и витамины B12 и D.



### Насыщенные жиры против воспалений



### Витамин А восстанавливает повреждения

Витамин А в форме ретинола содержится в печени трески и рыбьем жире, а бета-каротин - в зеленых и желтых овощах и фруктах, моркови, чесноке,



### Витамин С насыщает здоровьем

Кроме апельсинов, витамин С содержится в яблоках, зелени, чесноке, луке, сладком перце и квашеной капусте.



### Кверцетин предупреждает кожные реакции

Кверцетин содержится в цитрусовых и зеленом чае.



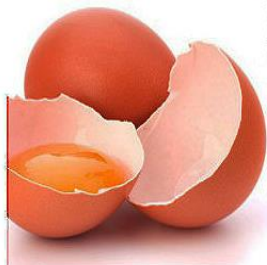
### Витамины группы В для борьбы с сухостью

Витамины группы В содержатся в: печени, мясе, рыбе, орехах, семенах подсолнечника, пивных дрожжах, яйцах, зелени. Имейте в виду, что из этой группы витамин B12 можно найти только в продуктах животного происхождения.



### Витамин Е защищает кожу

Получить витамин Е можно из следующих продуктов: яйца, печень, мясные субпродукты, а также зелень, брокколи.



### Цинк заживляет кожу

Цинк содержится в: семенах тыквы, устрицах, печени, яйцах, абрикосах, персиках и какао.



## Ешьте больше витаминов!

