

Navraťte pleti mladistvý vzhled díky podzimním „super“ potravinám. Jsou účinnější než krémy a séra.

Naši pleť ovlivňuje řada faktorů a není to jenom genetika nebo UV záření. Jedním z významných a často opomíjených faktorů je strava. To, co jíme, se zásadně projevuje na kvalitě naší pleti a procesu stárnutí.

„Vhodná strava je to, co my sami můžeme ovlivnit narozdíl od genetiky. Vydáváme nemalé částky za nejrůznější krémy, séra nebo omlazující zákroky, ale nic z toho nebude stoprocentně fungovat, dokud se lidé nezačnou správně stravovat,“ upozorňuje zakladatelka Institutu výživových poradců a health koučka Pavla Pešková Gazdíková.

Pro kvalitnější pleť se obecně doporučuje zvýšit příjem zeleniny a ovoce, které jsou bohaté na vitamíny a omega-3 mastné kyseliny.

Za předčasným stárnutím pleti stojí často oxidační stres

Podzim nabízí několik potravin, které pomáhají v boji proti stárnutí. Obsahují vysoké množství vitamínů, polyfenolů a antioxidantů, které přispívají k ochraně buněk před oxidačním stresem. Právě ten stojí za předčasným stárnutím pleti. Oxidační stres nastává, když volné radikály napadají a ničí zdravé buňky v těle, tedy když organismus nemá dostatek zmíněných antioxidantů a polyfenolů.

„Doporučuji do jídelníčku dlouhodobě zařadit potraviny, které obsahují vysoké množství polyfenolů a antioxidantů. Některé z těchto potravin také podporují tvorbu kolagenu, čímž v kombinaci se správnou péčí o pleť a hydratací, pomáhají oddálit příznaky předčasného stárnutí,“ říká Pavla Pešková Gazdíková.

Podzimní potraviny, které přispívají ke zdravější a krásnější pleti:

Dýně

Dýně je zázračná zelenina v boji proti stárnutí. Obsahuje spoustu vitamínů, jako například C, A, E. Je nabitá alfa karotenem a beta karotenem, což jsou antioxidanty, které chrání organismus před poškozením buněk a zpomalují stárnutí pleti. Zároveň chrání pokožku před UV zářením a snižují riziko vzniku rakoviny. Příjemným bonusem je, že dýně má málo kalorií.

Hrušky

Tohle podzimní ovoce je zdrojem vitamínu A a C, které podporují buněčnou obnovu, chrání pokožku před poškozením volnými radikály a udržují pleť zářivou a mladistvou.

Vlašské ořechy

Jestli máte problém s akné, zkuste do svého jídelníčku pravidelně zařadit ořechy (v případě, že nemáte alergii na ořechy). Obsahují vysoké množství omega-3 mastných kyselin, které podporují léčbu akné. Olej z ořechů působí proti předčasnému stárnutí pleti. Připravit si můžete i výluh z listů nebo různé tinktury, které mají antibakteriální účinky.

Švestky

Toužíte po dokonale hladké pleti? Sáhňte po švestkách. Obsahují vysoký podíl antioxidantů, beta-karotenu a vitamínů C, A, E, které pomáhají pokožce omládnout a vyhladit ji. Švestky také podporují tvorbu zdravých kožních buněk a podporují léčbu akné.

Připravte si zdravou podzimní snídani

Receptů na dýňovou polévku jste už určitě četli spousty. Vyzkoušejte recept od health koučky Pavly Peškové Gazdíkové na dýňové palačinky s javorovým sirupem.

Dýňové palačinky s javorovým sirupem

Ingredience:

- 1 šálek dýňového pyré
- 1 šálek hladké mouky
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky skořice
- 1/4 lžičky mletého hřebíčku
- 1/4 lžičky mletého muškátového oříšku
- 1/4 lžičky sůl
- 2 lžíce javorového sirupu
- 1 velké vejce
- 3/4 šálku mléka
- ghí nebo olej na smažení
- vlašské ořechy na ozdobu

Postup:

1. Smíchejte dýňové pyré, javorový sirup, vejce a mléko v míse.
2. V druhé misce smíchejte mouku, prášek do pečiva, skořici, hřebíček, muškátový oříšek a sůl.
3. Pomalu přidejte suché ingredience k tekutým a promíchejte, dokud nedostanete hladké těsto.
4. Rozpalte pánvi a přidejte ghí nebo olej.

5. Lžící vytvořte malé palačinky z těsta a smažte je z obou stran, dokud nejsou zlatě hnědé.

6. Podávejte s javorovým sirupem a ozdobte nasekanými vlašskými ořechy.

Dobrou chuť ke skvělé podzimní snídani.

Pavla Pešková Gazdíková je zakladatelka Institutu výživových poradců a zároveň lektorka výživových poradců. Výživu studovala ve Švýcarsku, v Holandsku a v Číně. Je také autorkou metody Health kouč.