

Scris de newsreporter pe 23 ianuarie 2021, 14:35

7 nutrienti esentiali pentru piele si par

In timp ce anumiti factori, cum ar fi varsta si mostenirea genetica, afecteaza aspectul parului si al pielii, aportul nutritional este esential pentru o piele sanatoasa si un par frumos, scrie Doc.ro.



nutrienti-piele-par.jpg

7 nutrienti esentiali pentru piele si par

Un par bogat si stralucitor, impreuna cu o pielea luminoasa si ferma, sunt semne vizibile ale frumusetii naturale. La fel ca oricare parte a corpului, atat parul, cat si pielea, au nevoie de o varietate de nutrienti pentru a se mentine sanatoase si a radia frumusetate.

De altfel, anumite deficiente nutritionale se reflecta imediat in calitatea parului si a pielii. Atunci cand suferi de un deficit nutritional, parul capata aspect tern si uscat si incepe sa cada mai mult ca de obicei, iar pielea isi pierde luminozitatea si pot aparea simptome precum roseata, iritatie sau eruptii.

in timp ce anumiti factori, cum ar fi varsta si mostenirea genetica, afecteaza aspectul parului si al pielii, aportul nutritional este esential pentru o piele sanatoasa si un par frumos. Mai jos, regasesti 7 nutrienti-cheie de care ai nevoie pentru frumusetatea pielii si parului.

1. Vitamina A

Toate celulele din corp au nevoie de [vitamina A](#) pentru a se dezvolta in mod normal. Aici ne

referim inclusiv la celulele de la nivelul parului si pielii. De retinut este ca celulele care compun firele de par sunt cele care se dezvoltă cel mai rapid in organismul uman. Vitamina A contribuie, de asemenea, la productia de sebum, adica uleiurile naturale secretate de glandele sebacee. Pe langa rolul de protectie, sebumul mentine un nivel de hidratare optim al scalpului si al pielii, atat timp cat nu este secretat in exces.

Potrivit mai multor cercetari¹, dietele deficiente in vitamina A pot duce la aparitia mai multor probleme de natura cutanata, dar si la caderea parului. Atentie, insa, la cantitate, mai ales daca iei un supliment alimentar care contine si vitamina A si folosesti si produse cosmetice ce contin aceasta vitamina. Supradoza de vitamina A poate duce la efectul advers, si anume la caderea parului. Asadar, in ceea ce priveste produsele de infrumusetare pe care le poti integra in rutina pentru piele si par, opteaza pentru crème ce contin retinol, un derivat potent al vitaminei A, iar pentru par, poti alege tratamente pe baza de vitamina A, pentru un par mai stralucitor si des.

Alimentatia, insa, trebuie sa reprezinte baza ta nutritiva. Cartofii dulci, morcovii, dovleacul, spanacul si varza kale sunt bogate in betacaroten, care este convertit de organism in vitamina A. Surse bogate de vitamina se regasesc si in produsele lactate si avicole, cum ar fi laptele, ouale si iaurtul. De asemenea, uleiul de ficat de cod este o sursa buna de vitamina A, pe langa acizii grasi Omega-3, la fel de importanti pentru sanatate.

2. Complexul de vitamine B

Una dintre cele mai cunoscute vitamine pentru cresterea parului, regasita in numeroase suplimente alimentare, este biotina – un derivat al vitaminei B. In plus, mai multe studii² demonstreaza ca deficienta de biotina duce la caderea parului. Desi biotina este folosita ca tratament alternativ pentru caderea medie si moderata a parului, cei cu deficienta de biotina se bucura de cele mai bune rezultate in urma unui tratament cu acest compus.

Cu toate acestea, este important de retinut ca deficienta de biotina este rara, deoarece se regaseste intr-o varietate de alimente. Asadar, pentru rezultate satisfacatoare, orienteaza-te catre un supliment sau produs care contine intreaga gama de vitamine B. Complexul de B-uri sustine crearea de celule rosii, care transport oxigenul si nutrientii catre scalp, foliculii de par, si peie. Aceste procese sunt foarte importante pentru sanatatea pielii si parului.

Dupa cum spuneam, vitamina B se regaseste in multe alimente, printre care se numara cerealele integrale, migdalele, carnea, pestele, fructele de mare si legumele verzi. Poti opta, de asemenea, pentru un supliment alimentar pe baza de vitamina B sau pentru produse cosmetice, pentru par si piele, care contin niacinamide – un derivat al vitaminei B3.

3. Vitamina C

Radicalii liberi sunt daunatori deoarece blocheaza cresterea parului si pot duce la imbatranirea prematura a pielii. In acest sens, vitamina C este aliatul tau. Vitamina C este un antioxidant puternic ce protejeaza organismul de stresul oxidativ cauzat de radicalii liberi. In plus, corpul are nevoie de [vitamina C](#) pentru a crea colagen, o proteina esentiala pentru fermitatea pielii si elasticitatea parului.

Vitamina C ajuta si la o absorbtie mai buna a fierului, mineral esential pentru organism, inclusiv pentru piele si par. Din alimentatie, vitamina C se poate prelua cu usurinta din capsuni, citrice ardei grasi si guava. In ceea ce priveste produsele cosmetice, alege un ser cu vitamina C, pe care

sa il aplici dimineata, inainte de crema cu fotoprotectie, si un ulei de par din portocale dulci, pentru un plus de stralucire si hidratare.

4. Vitamina D

Carenta de vitamina D a fost asociata de catre cercetatori cu alopecia, adica pierderea unei cantitati peste limita zilnica admisa de fire de par. De asemenea, cercetarile indica faptul ca vitamina D ajuta la dezvoltarea de noi foliculi, adica porii de pe suprafata scalpului din care cresc firele noi de par.

in ceea ce priveste beneficiile pentru piele, vitamina D promoveaza sinteza de colagen, care este foarte importanta pentru mentinerea fermitatii si elasticitatii pielii. Deficienta de vitamina D este o problema pentru multi dintre noi, mai ales pe timp de iarna. Asadar, asimila vitamina D prin consumul de peste gras, ulei de ficat de cod si alimente suplimentate cu vitamina D, sau poti opta pentru un supliment alimentar zilnic.

5. Vitamina E

Vitamina E, la fel ca vitamina C, este un antioxidant ce poate preveni stresul oxidativ. Conform unui studiu³ realizat pe persoane cu probleme de cadere a parului, 34.5% dintre acestia au manifestat o reducere semnificativa a volumului de par cazut, dupa suplimentarea cu vitamina E, pe o durata de opt luni.

in plus, vitamina E este esentiala pentru un ten luminos si tanar, deoarece combate efectul de imbatranire prematura cauzat de radicalii liberi. Semintele de floarea soarelui, migdalele, spanacul si fructul de avocado sunt surse foarte bune de vitamina E. De asemenea, exista numeroase produse cosmetice, pentru piele si par, formulate cu vitamina E.

6. Fier

Fierul ajuta transportul oxigenului catre celule, prin intermediul celulelor rosii, sustinand, astfel, numeroase functii importante ale organismului, inclusiv cresterea si regenerarea parului. Deficienta de fier poate cauza anemie, o cauza majora a caderii parului, care apare mai des la femei. Asadar, ai grija ca alimentatia ta sa includa surse de fier, cum ar fi scoicile, midiile, ouale, carnea rosie (in moderatie) si lintea. De asemenea, poti opta pentru un supliment alimentar care sa contina si fier.

7. Zinc

Zincul este foarte important atat pentru sanatatea parului, cat si a pielii. Acesta controleaza activitatea glandelor sebacee, in asa fel incat acestea sa produca suficient sebum pentru protejarea scalpului si a pielii. Adesea, caderea parului are ca motiv o deficienta de zinc. Prin urmare, daca te confrunti cu aceasta problema, poti lua in considerare un supliment alimentar cu zinc. De asemenea, produsele cosmetice formulate cu zinc pot ajuta in anumite probleme ale pielii, cum ar fi eruptiile acneice. Pe langa suplimente, ia in considerare integrarea de alimente bogate in zinc, in dieta ta, cum ar fi carnea de vita, spanacul, semintele de dovleac si lintea.

[Doc.ro](http://doc.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/nxhu>