

Продукты питания, из-за которых мы стареем

Сахар. Вся проблема с употреблением сахара заключается в том, что его содержат в своем составе практически все продукты, продающиеся в ближайшем супермаркете: газированные напитки и соки, кондитерские изделия, шоколад, сладкие фрукты (виноград, бананы, арбузы и т.п), кетчуп, майонез, различные соусы и заправки к салатам, готовые завтраки, холодные чаи, «диетические батончики» и «спортивные напитки», многие йогурты, цукаты, мороженое.

Лишний сахар – это будущий лишний вес, риск сахарного диабета 2 типа, воспалительные заболевания суставов и атеросклероз. Избыток сахара, прикрепляясь к коллагену, делает кожу менее эластичной, способствует появлению морщин и замедляет восстановление кожи. Также сладкая еда может способствовать головным болям, что делает наши морщинки на лбу еще заметней.

Транс жиры – вторые в списке вредных продуктов питания. Придают коже жесткий, не эластичный вид. Транс жиры (на упаковках готовой выпечки, крекеров, да и любых кондитерских изделий написано «гидрированные жиры» или «гидрогенизированные жиры») накапливают в организме свободные радикалы, закупоривают артерии и мелкие кровеносные сосуды, делая их более жесткими, это приводит к старению кожи и всего организма.

Поваренная соль. В небольших количествах нужна нашему организму. Соль помогает поддерживать водный баланс, вырабатывать соляную кислоту в желудке, стимулирует жировой обмен и работу нервной системы. Но избыток соли способствует повышению давления из-за того, что она задерживает жидкость в организме, нарушается работа почек и обмен веществ.

Жидкость задерживается в межклеточных пространствах, а клетки умирают от обезвоживания. А мы ощущаем усталость и выглядим более измотанными.

Кофе. Является одним из продуктов питания, которые обезвоживают организм. Каждая чашка кофе вытесняет из клеток стакан чистой воды. От обезвоживания появляются морщины и трещины на коже, из-за чего мы старше выглядим. После каждой выпитой чашки кофе, выпивайте стакан чистой воды.

Алкоголь. Соединяясь с водой в организме, приводит к отекам, одутловатости кожи, обезвоживанию. Появляются морщины, кожа краснеет, становится грубой, не эластичной. Любая еда, съеденная после употребления алкоголя, будет способствовать накоплению жира. Буквально через 8 минут после принятия алкоголя в коже падает уровень каротиноидов, которые отвечают за эластичность и молодость кожи.

Энергетические напитки. Если вы хотите как можно быстрее приобрести желтый цвет зубов, пейте энергетические напитки. Из-за своего состава они в восемь раз больше повреждают эмаль зубов, чем газированные напитки. Многие заменяют этими напитками чистую воду, но такая жидкость клетками не воспринимается, как вода, они снова умирают от обезвоживания, а мы стареем, наша кожа становится тусклой и морщинистой.

Жареные блюда. Наверное, если бы кто-то захотел придумать более вредный продукт питания, созданный руками человека, чем жареная пища, у него вряд ли бы что-то получилось. Жареная пища содержит большое количество продуктов гликации.

Гликация – это «склеивание» волокон эластина или коллагена с глюкозой. Это приводит к старению кожи, вода не удерживается в волокнах, кожа приобретает сухой, вялый, морщинистый вид.

Список самых вредных продуктов питания содержит именно те продукты, которые относятся к синтетической еде, не несущей никакой пользы, но еще и вредной для нашего здоровья, красоты и молодости нашей кожи. Поэтому, прежде чем покупать или пробовать на вкус какой-то продукт, вспоминайте правило: **«чем меньше ингредиентов, тем больше пользы».**

Психолог Е.И. Бяглак

