**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

Кремы, лосьоны, маски...

Мы прилагаем столько усилий, чтобы выглядеть молодо и привлекательно, но можно этого добиться значительно проще.

Достаточно обратить внимание на то, что мы едим.

***Правильно подобранные продукты могут принести гораздо больше пользы, чем косметические процедуры***

Поможет миндаль. Он содер­жит много витамина Е, кото­рый является непременным компонентом кремов от мор­щин. В нем много и жирных кислот, которые питают и ув­лажняют кожу, и антиоксидан­та селена. Но учтите, что орехи весьма калорийны, так что гор­сти в день будет вполне доста­точно.

Ешьте много протеинов, и ваши ногти будут крепкими и блестящими. Куриные грудки и фасоль - вкусные источники протеинов.

 Пища, богатая витамином В, - отличный способ превратить тусклые волосы в блестящие. Большое количество витамина В содержат яйца, молоко, зеле­ные овощи и мясо птицы. Для того чтобы волосы были элас­тичными, здоровыми и сияю­щими, важен кремний. Источ­ники этого минерала - сырая овсянка, шкурка огурца, лук и зеленая фасоль.

Кожа сухая и шелушится? Попробуйте приготовить на обед рыбу. Особенно полезна для кожи рыба, содержащая много жира, например форель или семга с большим количе­ством омега-3 жирных кислот, которые великолепно увлажня­ют кожу и ухаживают за ней.

Добавьте в рацион больше цинка и кальция. Много цинка в морепродуктах, индейке, яй­цах и молоке. Все знают, что кальций необходим для костей, но он также поможет отделаться от надоедливых прыщиков. Что­бы очистить вашу кожу, упот­ребляйте больше молока, не­жирного сыра и йогурта.

Витамин С принимает учас­тие в синтезе коллагена, а чем больше коллагена, тем эластич­ней ваша кожа, а морщины об­разуются гораздо медленнее. Один киви содержит дневную норму этого витамина. Много витамина С также в плодах ши­повника, цветной капусте, крас­ном сладком перце. А вот в цит­русовых, вопреки распростра­ненному мнению, его меньше.

Хотите, чтобы кожа выгляде­ла свежей и здоровой? Пейте много воды. Это звучит баналь­но, но зато - абсолютная правда. Вода вымывает токсины и ув­лажняет кожу, помогая ей вы­глядеть молодой, сияющей и эластичной.



Яблоки и сельдерей помогут очистить и отбелить ваши зубы.

Если у вас они есть, возмож­но, это связано с недостатком витамина С и железа. Попро­буйте приготовить куриные грудки (много железа) с крас­ным или желтым сладким пер­цем, добавьте лук и чеснок, и получите низкокалорийное и вкусное блюдо. А в результате избавитесь и от кругов под гла­зами.

Это вещества, которые бо­рются со свободными радикала­ми, разрушающими здоровые клетки. Антиоксиданты помо­гут не только в борьбе со старе­нием, но и предотвратят многие серьезные заболевания, напри­мер, сердечно-сосудистые или рак кожи. Помидоры содержат три антиоксиданта - бета-каротин, витамин С и ликопин. Свежие или консервированные помидоры или томатный сок - выбирайте, что вам больше нра­вится. Для лучшего результата добавляйте к блюдам из поми­доров немного оливкового мас­ла, которое способствует усвое­нию ликопина.



Перечень использованных материалов:

1. <https://www.passion.ru/health/zdorovaya-pishcha/krasota-nachinaetsya-s-zheludka-33600.htm>
2. <http://www.huntermania.ru/2015/02/krasota-nachinaetsya-s-zheludka/>
3. <http://gurmania.wmj.ru/pitanie/vitaminy/krasota-nachinaetsya-s-zheludka>
4. <http://sportzal.com/post/251/>
5. <http://pannochka.net/show/5019.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова