

# Антивозрастная диета для кожи: выбор меню



**X** European Congress  
Of Aesthetic Medicine

совместно с

**XIII** Международный конгресс  
по эстетической медицине  
имени Евгения Лапутина

Объединенный конгресс Общества Эстетической Медицины и KOSMETIK international



Copyright 2014

*Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (Д. Леббок)*

- [ПрофиЛекторий](#)
- <http://rusamwellness.com/>

- [Безглютеновая безказеиновая диета](#)
- <http://rusamdiet.org>

*Ирина Бэйкер, MS, BBA, CCL  
Финикс, США  
Copyright 2014*



# Физиологические факторы

Кожа как зеркало здоровья  
Снабжение кожи  
питательными веществами  
осуществляется по  
остаточному принципу.



Основные факторы, вызывающие  
возрастные изменения в коже:

- **окислительные процессы**  
(прежде всего вызванные  
действием ультрафиолетового  
облучения)
- **гипергликемия**
- **ослабление**  
**ферментопродуцирующих**  
**функций организма.**

Они определяют стратегию и  
тактику нутрициального  
воздействия на кожу.

Display Settings:  AbstractSend to: Am J Clin Nutr. 2007 Oct;86(4):1225-31.**Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women.**Cosgrove MC, Franco OH, Granger SP, Murray PG, Mayes AE.**Author information****Erratum in**Am J Clin Nutr. 2008 Aug;88(2):480.**Abstract**

**BACKGROUND:** Nutritional factors play a key role in normal dermatologic functioning. However, little is known about the effects of diet on skin-aging appearance.

**OBJECTIVE:** We evaluated the associations between nutrient intakes and skin-aging appearance.

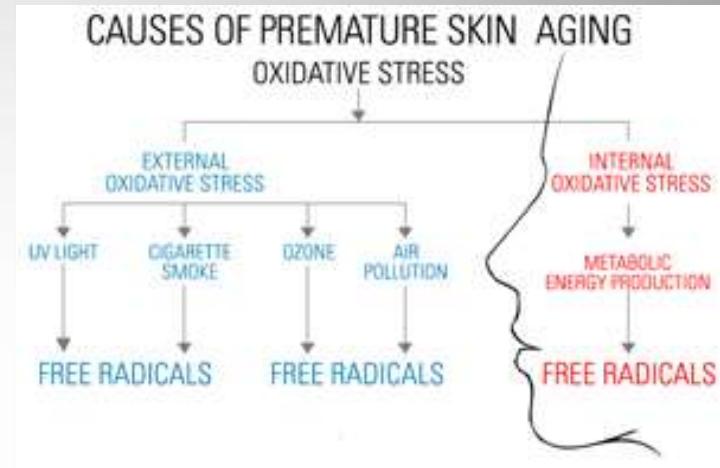
**DESIGN:** Using data from the first National Health and Nutrition Examination Survey, we examined associations between nutrient intakes and skin aging in 4025 women (40-74 y). Nutrients were estimated from a 24-h recall. Clinical examinations of the skin were conducted by dermatologists. Skin-aging appearance was defined as having a wrinkled appearance, senile dryness, and skin atrophy.

**RESULTS:** Higher vitamin C intakes were associated with a lower likelihood of a wrinkled appearance [odds ratio (OR) 0.89; 95% CI: 0.82, 0.96] and senile dryness (OR: 0.93; 95% CI: 0.87, 0.99). Higher linoleic acid intakes were associated with a lower likelihood of senile dryness (OR: 0.75; 95% CI: 0.64, 0.88) and skin atrophy (OR: 0.78; 95% CI 0.65, 0.95). A 17-g increase in fat and a 50-g increase in carbohydrate intakes increased the likelihood of a wrinkled appearance (OR: 1.28 and 1.36, respectively) and skin atrophy (OR: 1.37 and 1.33, respectively). These associations were independent of age, race, education, sunlight exposure, income, menopausal status, body mass index, supplement use, physical activity, and energy intake.

**CONCLUSIONS:** Higher intakes of vitamin C and linoleic acid and lower intakes of fats and carbohydrates are associated with better skin-aging appearance. Promoting healthy dietary behaviors may have additional benefit for skin appearance in addition to other health outcomes in the population.

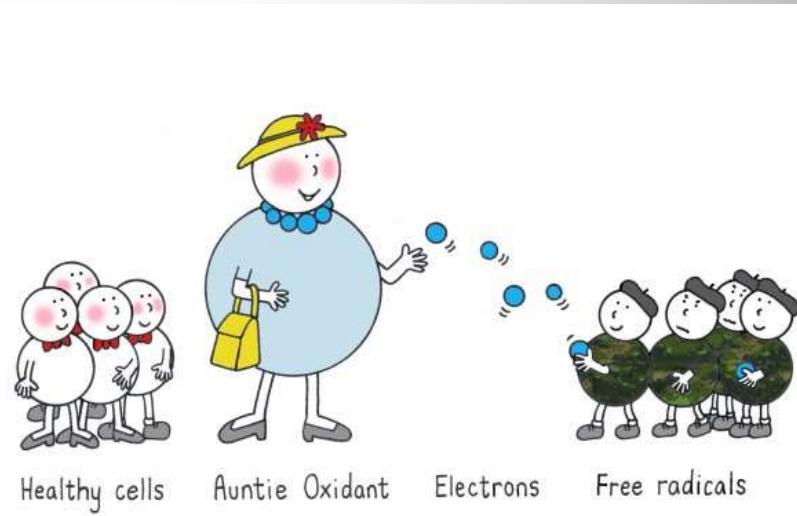
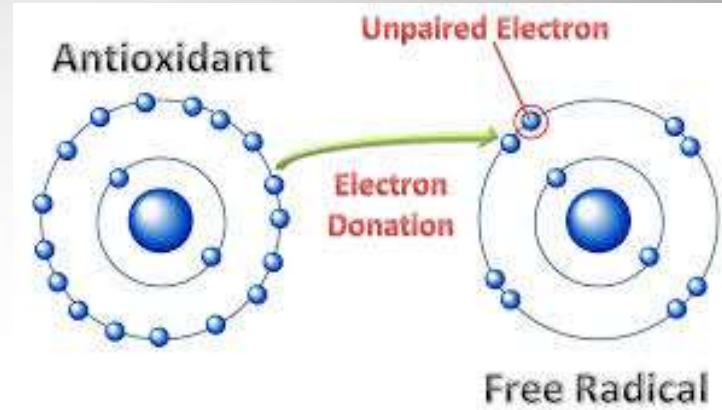
# Оксидативный стресс и его предотвращение

- Свободные радикалы играют главную роль в нарушении синтеза эластина и коллагеновых волокон, являющегося основной причиной старения кожи.
- К 82 годам разрушительное воздействие свободных радикалов в 60 раз превышает показатели, характерные для человека в возрасте 22 лет.
- С того момента, когда объём разрушительного воздействия свободных радикалов начинает сильно превышать темпы восстановления в клетках организма, заметно прогрессирует ухудшение в состоянии кожи.



# Оксидативный стресс и его предотвращение

- С другой стороны, если уровень разрушительного окислительного воздействия ниже скорости восстановительных реакций в клетках, то запускается защитный антивозрастной механизм.
- Активировать его можно, соблюдая принципы здорового образа жизни и высокоэффективной антивозрастной программы питания. Пища, богатая антиоксидантами, ингибирует процессы свободно-радикального окисления.



# Антиоксиданты для кожи

- Высочайшими антиоксидантными свойствами обладают:
- фрукты и овощи яркой окраски
- ягоды
- тёмная фасоль
- какао-бобы
- пряные травы

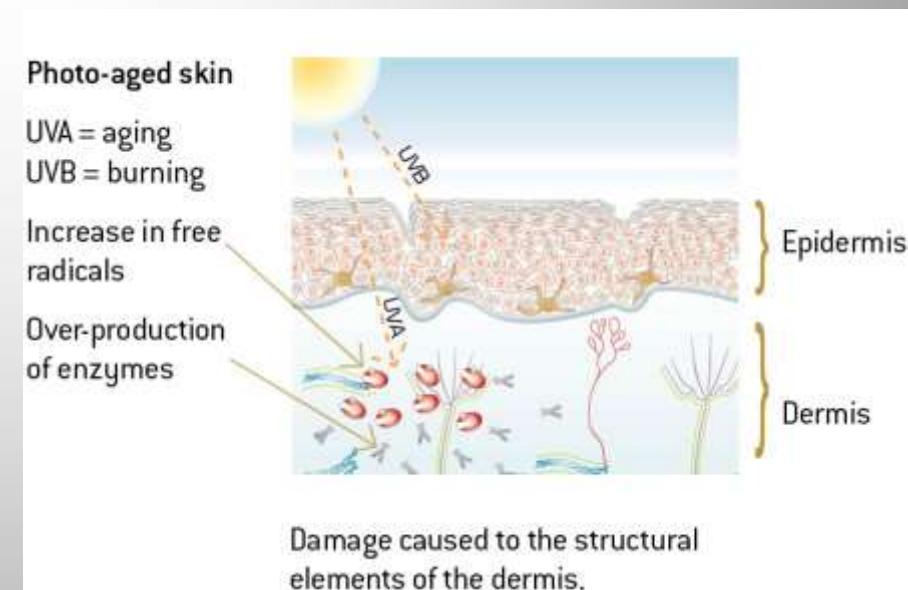


# Фотозащитные нутриенты

Обладают одним или несколькими защитными свойствами, среди которых:

- Способность предотвращать адсорбцию кожей УФ излучения
- Высокий антиоксидантный потенциал
- Свойство индуцировать процессы регенерации клеток
- Способность подавлять воспалительный процесс в клетках.

- Витамин С
- Витамин Е
- Каротиноиды ( в том числе ликопен)
- Селен
- Цинк
- Полифенолы
- Полиненасыщенные жирные кислоты группы Омега-3



# Гипергликемия как фактор старения

**Гипергликемия** – состояние организма, характеризующееся увеличением количества сахара в крови, избыточной секрецией гормона инсулина.

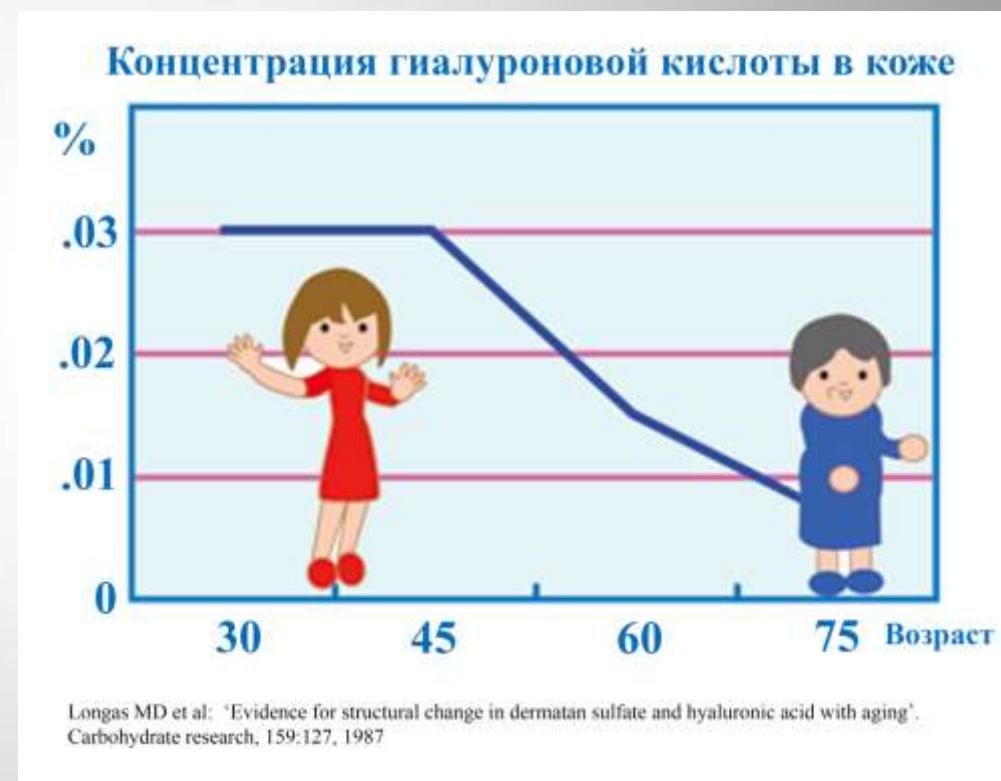
Пища с высоким уровнем гликемической нагрузки способна вызывать резкие скачки уровня сахара в крови, ассоциируемые с воспалительным процессом, ускоряющим старение организма в целом. Чрезмерное употребление углеводов, особенно в виде сахара, конфет, варенья, шоколада, сладких вод и кондитерских изделий пагубно влияет на все обменные процессы, происходящие в коже.



# Гипергликемия как фактор подавления синтеза гиалуроновой кислоты

Гипергликемия замедляет процесс синтеза гиалуроновой кислоты фибробластами соединительной ткани.

Гиалуроновая кислота в числе других гликозаминогликанов отвечает за образование коллагена. Её нехватка приводит к разрушению связей между клетками поверхностного и более глубокого слоев кожи, значительному снижению эластичности тканей лица, образованию глубоких морщин.



# Модель питания OmniHeart – больше, чем диета для сердца

## • ПрофиЛекторий

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (Д. Леббок)

## • Что, Сколько и Как. О модели сбалансированного питания OmniHeart

Сбалансированный рацион, правильный выбор источников углеводов в пользу богатых клетчаткой и питательными веществами овощей, фруктов и цельнозерновых круп (цельных, не подвергшихся переработке продуктов), отказ от рафинированной пищи помогут минимизировать вред от гипергликемии.

## THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



For more information about the Healthy Eating Pyramid:

[WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG)

Eat, Drink, and Be Healthy:  
by Walter C. Willett, M.D., and Patrick J. Skerrett (2005)  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

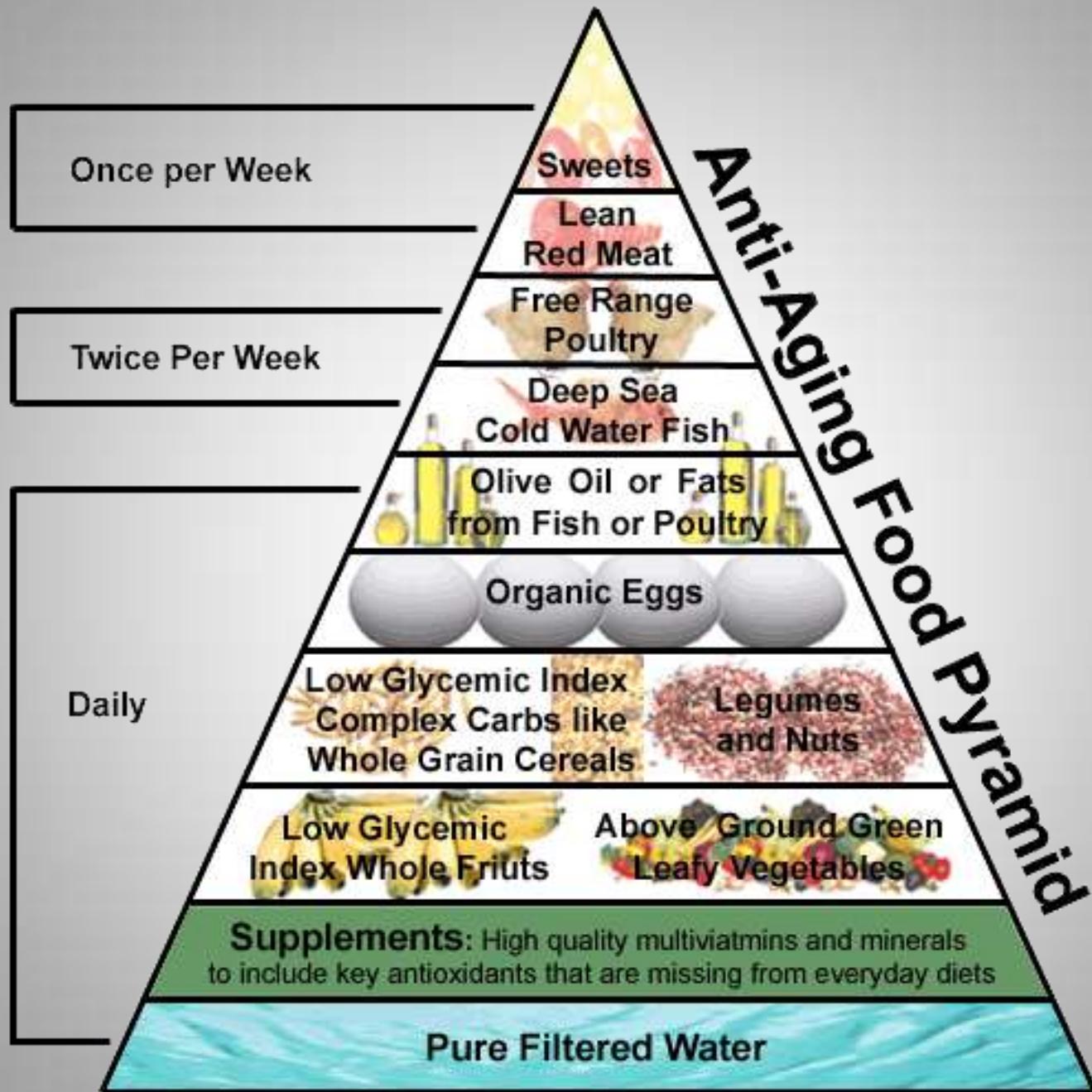
Copyright © 2008 Harvard University

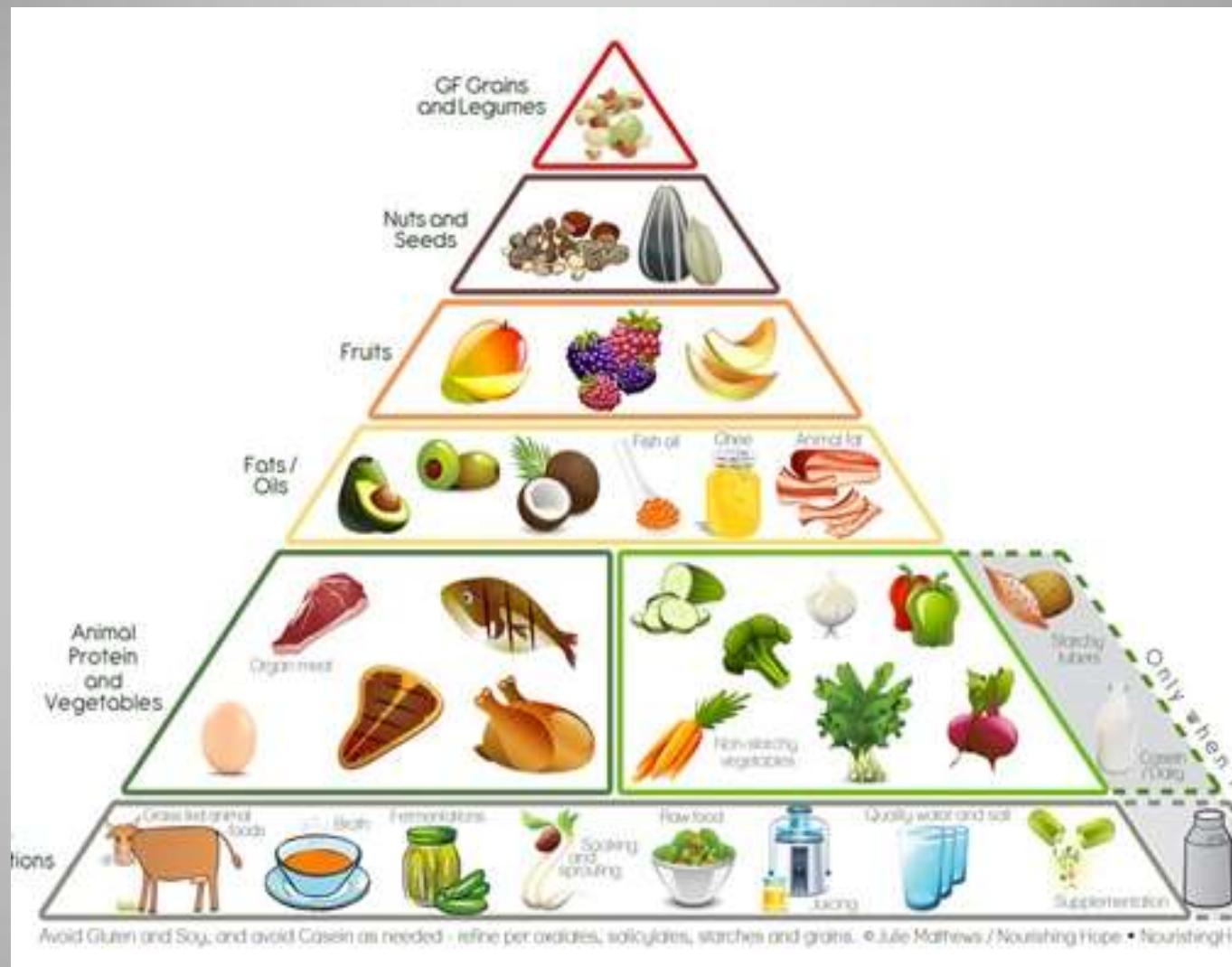
# Другие противовоспалительные модели питания





**Модель низкогликемического  
рациона питания**





Адаптированная модель «Палео»

# Движение по «светофору»

Гликемический индекс

Низкий ГИ

$< 55$

Средний ГИ

55 - 69

Высокий ГИ

$> 70$



# Таблица — Гликемический индекс и Гликемическая Нагрузка более 100 продуктов (ПроФиЛекторий)

## **Низкие значения ГН (менее 10)**

Овощи и фрукты с высоким содержанием клетчатки (за исключением картофеля)

Тыква (1 стакан в сваренном виде)  
8

Зелёный горошек (1 стакан в сваренном виде) 8

Чечевица (1 стакан в сваренном виде) 8

Фасоль чёрная (1 стакан в сваренном виде) 6



## **Высокие значения ГН (20+)**

Картофель (1 средний печёный)  
29

Белый рис (1 стакан в сваренном виде) 26

Белый хлеб (1 кусок, 50 г)  
24

Макароны белые (1 стакан)  
21

Шоколадный торт с кремом (100 г) 20

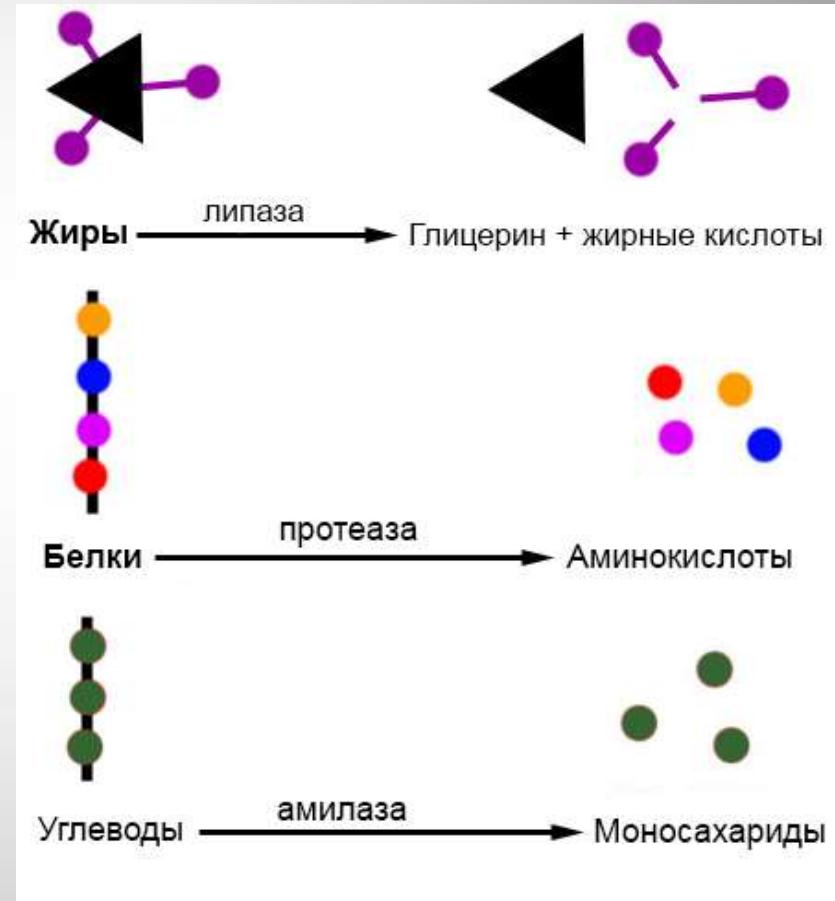


# Ослабление ферментообразующих функций организма = дефицит питательных веществ в коже

Примерно с 20-летнего возраста, способность организма к производству собственных ферментов начинает снижаться.

Вследствие неполноценного переваривания пищи с возрастом ухудшается и питание кожи (согласно остаточному принципу поступления его в кожу). Витамины, минералы, незаменимые жиры и аминокислоты не усваиваются, растёт риск возникновения дефицита важнейших питательных веществ.

Нерасщеплённые белки, попавшие в кровоток, могут становиться причиной развития аутоиммунных заболеваний.



## Два способа компенсации:

### 1. С сырой и ферментированной пищей

Обилие сырой пищи в рационе

снижает износ собственных ферментообразующих органов.

«Живая» пища наделена природным многообразием пищевых ферментов.

- Идеально: три четверти пищевых ферментов должны поступать с пищевым рационом (сырой пищей).



- Польза ферментированных продуктов питания



# Продукты с высокой ферментной активностью



- Авокадо
- Ананас
- Алоэ
- Инжир
- Корень имбиря
- Кокос
- Мёд сырец
- Огурцы
- Папайя
- Проростки
- Семя льна
- Сок пырея
- Спирулина
- Чеснок
- Хлорелла
- Pau d'arco



# RAW FOOD PYRAMID

Sea Weed  
Nutritional yeast



MEDICINAL FOODS  
EAT SPARINGLY

Herbs, Microgreens  
& Wheat Grass Juice



Nuts & Seeds  
Flax, Hemp Seeds



PROTEINS, AMINO ACIDS  
EAT MODERATELY

Sprouts & Legumes



Fruits & Vegetables



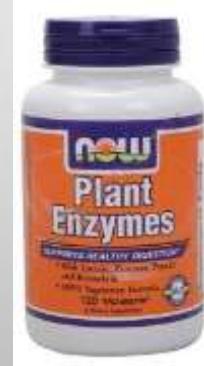
FOUNDATION FOODS  
EAT GENEROUSLY

Leafy Greens



## 2. Дополнительный приём энзимов в виде добавок к питанию

На американском потребительском рынке хорошо зарекомендовали себя компании-производители растительных ферментов: «Enzymedica», «Enzymatic Therapy», «Garden of Life» и др.



### Supplement Facts

Serving Size: 1 Capsule  
Servings Per Container: 90

1 capsule contains	Amount Per Serving	% Daily Value
<b>Enzyme Blend</b>	233 mg	
Providing:		
Amylase	7,650 DU	*
Protease 4.5	20,400 HUT	*
Protease 6.0	2,550 HUT	*
Protease 3.0	10 SAPU	*
Neutral Protease	3,825 PC	*
Acid Maltase	10.7 MaltU	*
Bromelain (equivalent to 25.5 GDU)	382,500 FCC PU	*
Papain	357,000 USP Units	*
Glucoamylase	12.75 AGU	*
Peptidase	2,550 HUT	*
Lactase	816 ALU	*
Alpha-galactosidase	102 GalU	*
Lipase	1,070 FIP	*
Pectinase	7.65 endo-PGU	*
Invertase	433 SU	*
Cellulase	178 CU	*
Xylanase	255 XU	*
CereCalase® (Hemicellulase, Beta-Glucanase, and Phytase)	150 MU	*
Artichoke Leaf Extract (Standardized to contain 5% Cynarin) (from Asteraceae Family)	150 mg	*
Gentian Root Extract 4:1	100 mg	*

\* % Daily Value not established

V2

Other Ingredients: Natural Vegetable Capsules. This product may contain one or more of the following: Calcium Silicate, Magnesium Stearate, Microcrystalline Cellulose, and Silicon Dioxide.

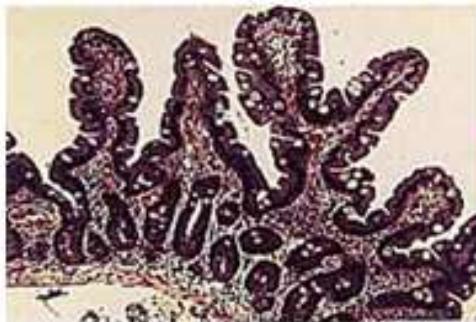
# Диетические аспекты противостояния токсинам

- **Употребление экологически чистой пищи и воды.** Приоритет в выборе экологически чистых продуктов стоит отдавать категории повышенного риска - продуктам животного происхождения. Далее следуют те виды овощей и фруктов, что в большей степени склонны к накоплению пестицидов (яблоки, картофель, перцы, цуккини, абрикосы, дыни, персики, клубника, малина и т.д.)
- **Скрытая непереносимость или чувствительность к отдельным продуктам** чаще даёт о себе знать с возрастом. Непереносимость или чувствительность к глютену (белку зерновых , клейковине) - один из примеров, когда привычные продукты становятся носителями токсинов для организма.

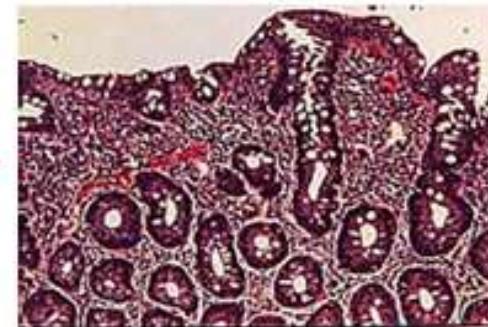


# «Протекающий кишечник» - одно из проявлений вредного воздействия глютена

Здоровый эпителий  
кишечника



Поврежденный  
эпителий



Воспаление

Непереваренная пища

Токсины

эпителий

кровоток

Грибково-дрожжевая  
инфекция

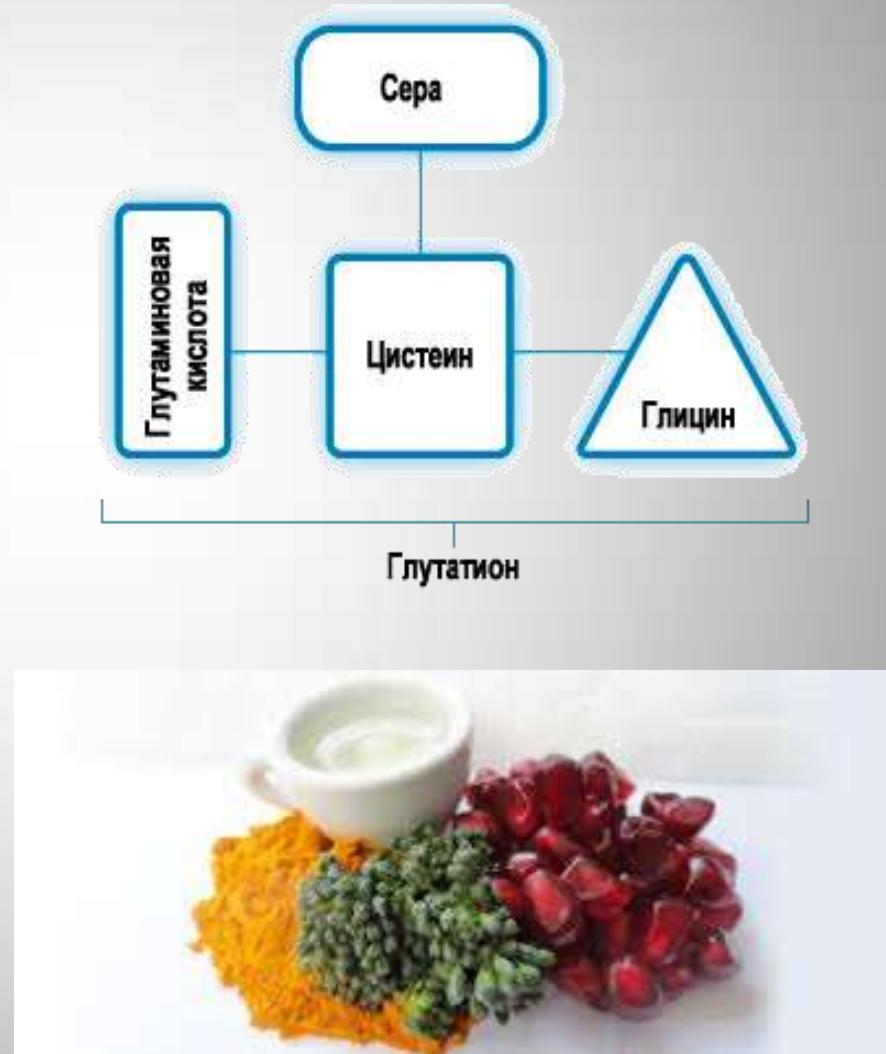
“Leaky Gut”

Паразиты и  
вредные бактерии

“Leaky Gut” = Повышенная проницаемость  
Протекающий кишечник

# Сера, клетчатка и антиоксиданты в борьбе с токсинами

- Недостаток серы в поступающей пище осложняет процессы естественного очищения (метилирования), происходящие в печени.
- Овощи и фрукты, как основные в рационе поставщики клетчатки и антиоксидантов для «обезвреживания» токсинов.



# Физическая активность – антидот старения

- Регулярные физические нагрузки улучшают кровоснабжение кожи, а значит, и её питание.
- Физическая активность положительно влияет на концевые участки унаследованных хромосом – теломеры, защищающие их от деградации. Эти «хронометры» жизни только посредством физической активности «сохраняют свою форму», не успевая состариться.
- Открытие отмечено Нобелевской премией в 2009 году в области физиологии и медицины, как важный инструмент сохранения молодости и здоровья.



Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider, Jack W. Szostak

- Физическая активность необходима для поддержания синтеза глутатиона – мощного антиоксиданта, вырабатываемого организмом в печени.



**GLUTATHIONE BENEFITS**

- Increases **energy**
- Slows down the **aging process**
- Reduces **muscle & joint discomfort**
- Strengthens **immune system**
- Detoxifies the **liver & cells**
- Improves **mental focus & clarity**
- Improves **quality of sleep**
- Reduces the **effects of stress**
- Improves the **skin**
- Athletic **performance & recovery**

\* These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

 A 3D rendering of a human skeleton in a dynamic pose, suggesting movement and health. The skeleton is shown in a light blue color against a dark background.

- **Три ступени и три заповеди фитнеса**
- ***Как разработать оздоровительную программу тренировок***  
**(ПрофиЛекторий)**

# Питательные элементы для рациона кожи: витамин А и бета-каротин

Питательные микро и макро-элементы	Характерное действие на кожные покровы	Суточная доза (рекомендация ОИМ)	Примеры пищевых эквивалентов
Витамин А	Антиоксидант, способствует выработке коллагена, противостоит разрушительному действию УФ-облучения  (Недостаток витамина А выражается в сухости и шелушении кожи)	3000 МЕ (допустимая верхняя граница не более 4,000 МЕ)	Говяжья печень — 11 г, куриная печень — 25 г, масло печени трески — 2/3 чайной ложки, масло сливочное — 200 г
Бета-каротин  (растительная форма витамина А, прекурсор)  Ликопен	То же	3000 МЕ (допустимая верхняя граница не более 5,000 МЕ)	Морковь свежая — 1/3 шт.или 20 г, шпинат в припущенном виде — 32 г, тыква оранжевая, брокколи (или кейл) в готовом виде — 100 г, курага — 3 шт., дыня -80 г, зелёный листовой салат — 1,5 стакана или 50 г

# Питательные элементы для рациона кожи: витамины С и Е

Витамин С	Антиоксидант (и про-антиоксидант), необходим для синтеза коллагена и эластина	90 мг	1 стакан клубники или свежего апельсинового сока, брокколи, киви — 100 г, перец сладкий -1 шт. (120 г),
Витамин Е	Антиоксидант, способствует выработке в коже естественных жиров, предотвращая испарение влаги из клеток. Поддерживает водный баланс эпидермиса, устраниет шелушение и раздражение кожи. Синергетический эффект проявляется в сочетании с селеном.	33 МЕ	Масло зародышей пшеницы — 1 ст.л., семечки подсолнуха — 66 г, миндаль — 80 г, шпинат (в припущенном виде) – примерно 5 стаканов

# Питательные элементы для рациона

Селен	Антиоксидант, уменьшает сухость кожи. Эффект усиливается в присутствии витамина Е. Предотвращает клеточные повреждения и стимулирует выработку эластина.	55 мкг	Бразильский орех — 1 штука, пшеничные отруби — 70 г, креветки — 142 г, семечки — 70 г, перловка — 150 г, яйца — 3,5 штуки
Цинк	Участвует в синтезе белка коллагена.  (На недостаток цинка в организме указывают перхоть, белые пятна на ногтях, тусклый цвет лица)	11 мг	Зародыши пшеницы — 70 г, печень говяжья — 90 г, говядина постная — 90 г, баранина постная — 130 г, семечки тыквы -150 г, тофу — 2,5 стакана, овсянка — 4,5 стакана, тыквенные семечки - 110г
Медь	Участвует в формировании дермо-каркаса из коллагеновых и эластиновых волокон	0,9 мг	Печень говяжья — 16 г, орехи кешью — 40 г, миндаль — 90 г, семечки (подсолнух) — 50 г, гречка — 50 г, какао — 5 ст.л.
Сера	Участвует в укреплении коллагеновой ткани и процессах метилирования (детоксикации организма)	Суточная доза не установлена	Рыба и морепродукты, мясо коров с пастбищ и птицы, выращенной на открытом пространстве, яйца, лук, чеснок в сыром виде, капустные овощи.

# Питательные элементы для рациона кожи: НЖК Омега-3 в активной форме

<p><b>Омега-3 жирные кислоты в активной форме</b></p> <p>(для обеспечения рекомендуемого баланса Омега-3:Омега-6 - 1:4)</p> <p>Особенно эйкозопентаеновая кислота (ЭПК)</p>	<p>Противостоят внутренним и внешним факторам старения: обеспечивают «изнутри» увлажняющий эффект, снижая риск сухости и обезвоживания, поддерживают эластичность коллагеновой ткани;</p> <p>укрепляют клеточную мемрану, тем самым предотвращают адсорбцию токсинов, оказывают защитное действие от негативного УФ- облучения, обладают противовоспалительными свойствами</p>	<p>Рекомендации варьируются в диапозоне от 1,0 г до 2,5 г Омега-3 в зависимости от пола, возраста и рациона питания</p>	<p>Жирная рыба глубоководных морей (лосось, сардины, скумбрия, сельдь, тунец) - 2-3 раза в неделю порциями по 100 г и/или добавки рыбьего жира, прошедшего многоступенчатую очистку), масло криля</p>
<p><b>Белковая пища, содержащая в достатке аминокислоты лизин и пролин, метионин и цистеин</b></p>	<p>Необходима для синтеза новых клеток коллагена.</p> <p>Метионин обладает антиоксидантным потенциалом, обеспечивает дезинтоксикационные процессы с участием серы.</p>	<p>Рекомендации варьируются в зависимости от пола, возраста и массы тела</p> <p>(Метионин- в среднем из расчёта 10.4 мг на каждый кг массы тела)</p>	<p>Яичный белок, рыба, мясо и птица, печень, молочные продукты, рис, пшено, овсянка, бразильский орех, семечки, бобовые, чечевица.</p>

# Питательные элементы для рациона кожи

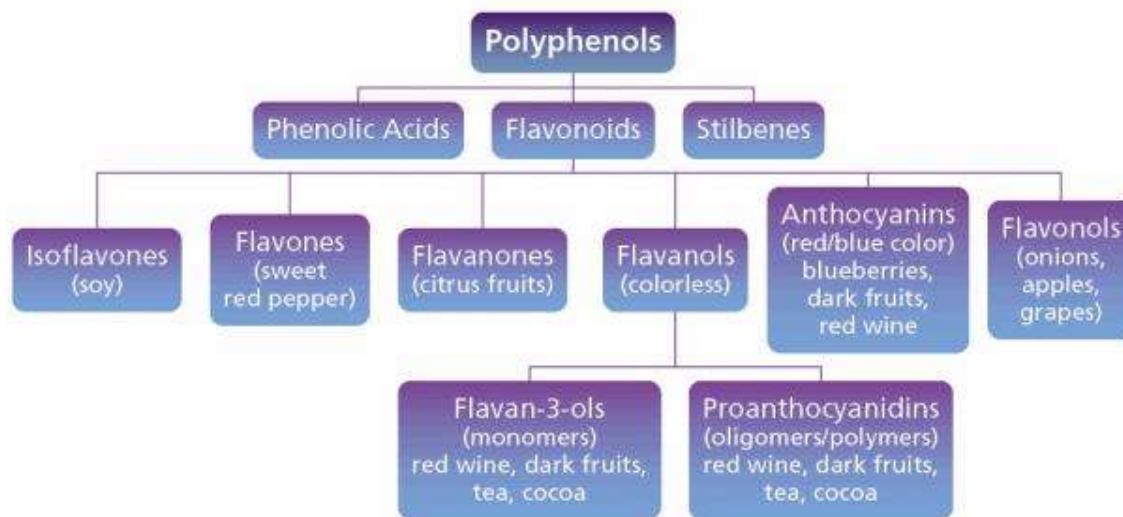
Натуральный коллаген	Для поддержания уровня коллагена Синергетический эффект проявляется в сочетании с витамином С	Суточная доза не установлена	Желатин (1 ч.л.) в желе, костные наваристые бульоны
Вода	Поддерживает водный баланс; выполняет транспортную роль - доставка в клетки питательных веществ, вывод шлаков и токсинов, тем самым способствует автоматическому очищению кожи.	Не менее 6-8 стаканов в день	Включать в рацион минеральную воду

# Питательные элементы для рациона кожи: полифенолы

## Класс полифенолов (пигментов)

Все полифенолы благодаря уникальным антиоксидантным, антимутагенным и противовоспалительным свойствам обладают защитным противоканцерогенным действием, противостоят негативному воздействию УФ-облучения

Суточная доза не установлена



Getting to know polyphenols: Thousands of plant-derived molecules have a polyphenol structure (several hydroxyl groups on one or more joined carbon atom rings). Absorption, metabolism, excretion, and mechanisms of action are poorly understood. Simple phenolic acids, such as gallic acid, chlorogenic acid, and ferulic acid, make up a large part of the phenol content of green tea, coffee, and whole grains, respectively. Flavanols are found in dark-colored fruits, nut skins, tea, cocoa, and other foods.

# Ключевая роль доли Омега-3 в питании

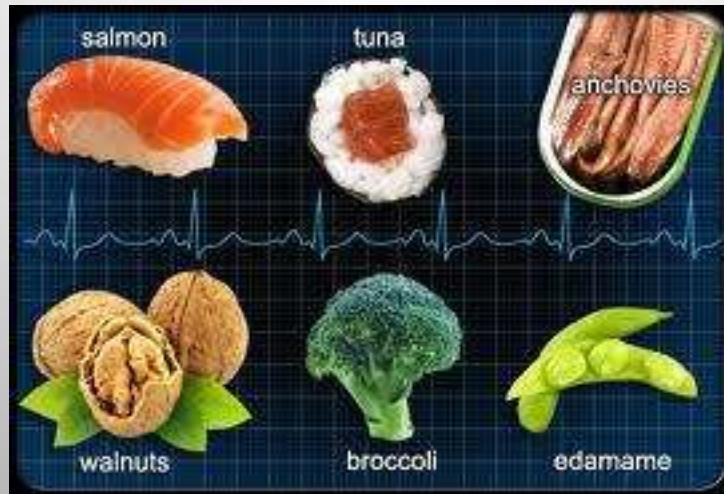
- Омега-3 — для всех!

- Для справки:
- По статистике, только 40% американцев получают необходимое количество ценных жирных кислот Омега-3.
- У 20% населения их уровень в крови настолько мал, что не поддаётся лабораторному обнаружению.
- Читать далее... [\(здесь\)](#)

## Содержание

## Омега-3 и Омега-6 в продуктах питания

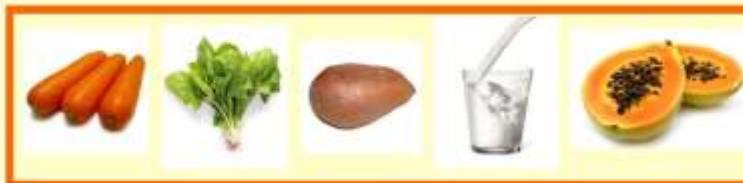
[\(ПрофиЛекторий\)](#)



# Пищевые источники витаминов А, С, Д, Е и клетчатки

*Image source from internet*

## VITAMIN A



## VITAMIN C



## VITAMIN D



## VITAMIN E



## FIBER



# International Journal of Cosmetic Science

Original Article

## Wrinkle reduction in post-menopausal women consuming a novel oral supplement: a double-blind placebo-controlled randomized study



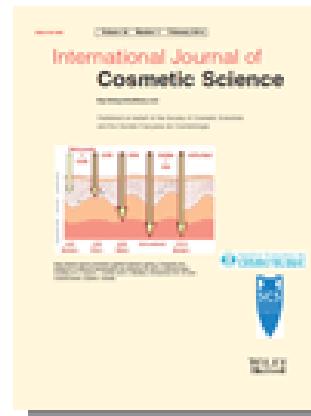
G. Jenkins, L. J. Wainwright<sup>†</sup>, R. Holland,  
K. E. Barrett, J. Casey

Article first published online: 18 SEP 2013

DOI: 10.1111/ics.12087

© 2013 Unilever UK Central Resources Limited

This is an open access article under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License](#), which permits use and distribution in any medium, provided the original work is properly cited, the use is non-commercial and no modifications or adaptations are made.



International Journal of Cosmetic Science

Volume 36, Issue 1, pages 22–31, February 2014

# Эликсир для молодости кожи

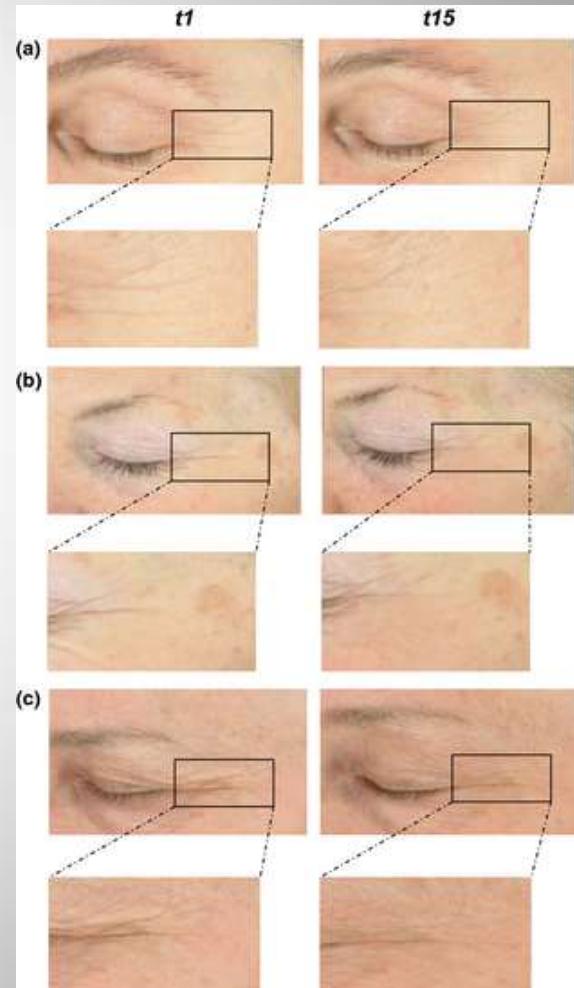
Рандомизированное контролированное (double-blind and placebo-controlled) исследование (женщины возраст 49- 70 лет) ProDERM Institute for Applied Dermatological Research (Hamburg, Germany)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ics.12087/full>

## Активные ингредиенты, дозы, мг/ сутки

- Изофлавоны 70 (25)
- Ликопен 8 (3)
- Витамин С 250 (180)
- Витамин Е 250 (375 МЕ) (30, 45 МЕ)
- Омега-3 (23% ЭПК:16% ДГК) мл 660 (660)

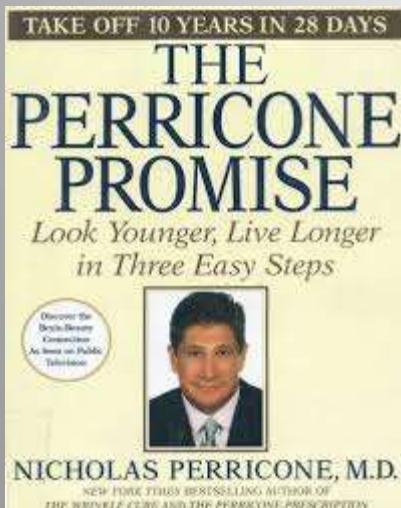
Спустя 14 недель замечены существенные изменения в кожных слоях. Измерялись глубина морщинных складок, упругость и эластичность кожи, барьерные функции, её увлажнённость и цвет, результаты гистологического анализа.



# Противовоспалительная диета для кожи др. Н. Перрикона

Цель – остановить воспалительный процесс, накопление лишней жидкости в организме.

**Методы** - исключение из рациона гипергликемической пищи; приоритет за продуктами с высокой антиоксидантной активностью и НЖК Омега-3 в активной форме; попутная нормализация веса.



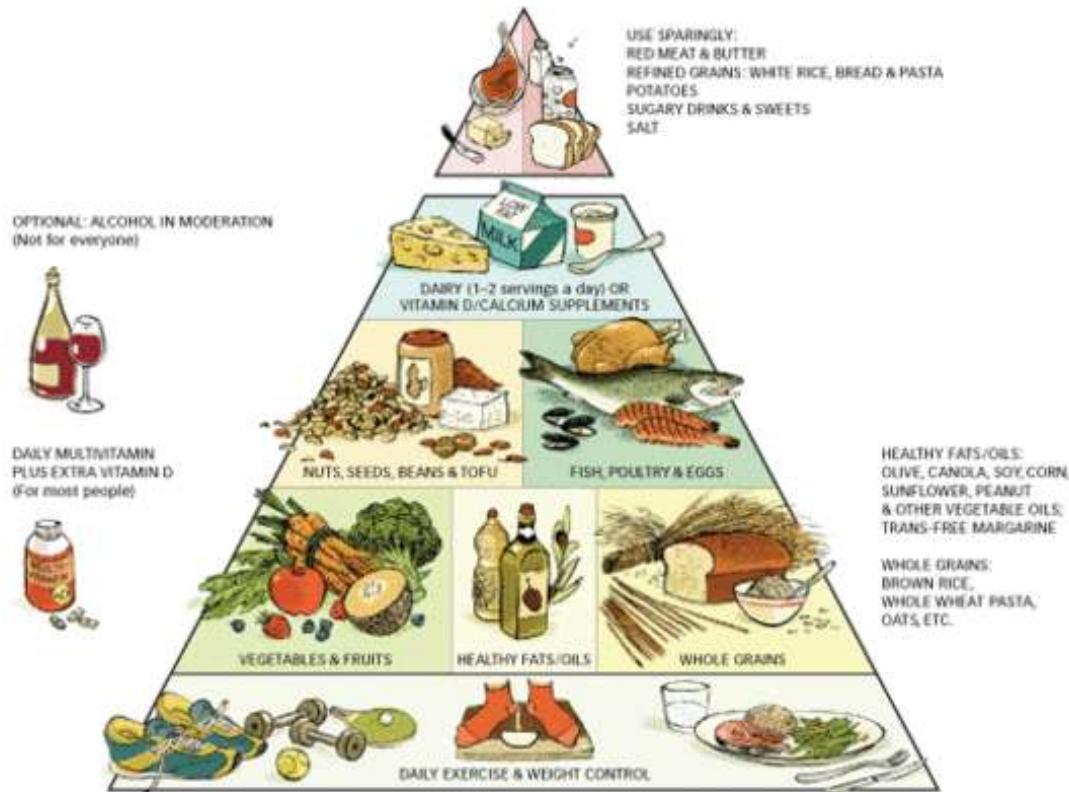
## Примерный рацион диеты

Первые три дня - высокобелковая диета  
Далее - 1450 ккал/сутки

- 3 литра чистой воды
- 3 порции (по 150 г) глубоководного дикого лосося
- 100 г куриной грудки или 3 белка яиц (от кур, выращенных на воле)
- $\frac{1}{2}$  чашки овсянки
- в достатке экологически чистых свежих овощей и салатной зелени
- 5 орехов
- $\frac{1}{2}$  дыни
- 1 яблоко и 1 стакан ягод
- не менее 25 биодобавок и косметическая продукция той же компании по уходу за кожей.

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



For more information about the Healthy Eating Pyramid:

[WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG](http://WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG)

EAT, DRINK, AND BE HEALTHY

By Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett, 2005  
Free Press/Simon & Schuster Inc.

Copyright © 2008 Harvard University

# Схема модели питания OmniHeart с примерными размерами порций

*Из расчёта на суточный рацион в 2000 ккалорий*

Продукты	Количество порций за день	Размеры порций
<b>Овощи и фрукты</b>	11	½ стакана сырых или варёных овощей, 1 стакан зелёной салатной зелени, 1 фрукт, ½ стакана свежих ягод, ¼ стакана сухофруктов
<b>Зерновые культуры</b> (отдавать предпочтение цельнозерновым видам)	4	1 кусок хлеба, ½ стакана каши, риса или макарон в приготовленном виде
<b>Молочные продукты,</b> обезжиренные или с пониженным содержанием жира	2	1 стакан молока, кефира, йогурта, около 40 г сыра
<b>Орехи и фасоле-бобовые культуры</b>	2	¼ стакана орехов, ½ стакана варёной фасоли
<b>Рыба, птица, мясо</b>	1	115 г в готовом виде
<b>Десерт, сладости</b>	2	1 ч.л. сахара 1 маленькое печенье
<b>Жиры и масла</b>	2	1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. майонеза 1 ст.л. спреда (без транс-жиров)
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b> (на выбор по желанию)	1	1 Порция из <b>Рыба, птица, мясо</b> или 1 Порция из <b>Жиры и масла</b> или 1 Порция из <b>Зерновые культуры</b> или 1 Порция из <b>Десерт, сладости</b>

# Примерное меню на день

*Калорийность рациона регулируется размером порций.*

2000 калорий; 50% калорий приходится на углеводы; 23% - белки и 27% - жиры (6% от насыщенных жиров, 12 % от мононенасыщенных, 8 % от полиненасыщенных). Идеально с точки зрения соотношения Омега-3 и Омега-6.

Соответствует требованиям по суточному потреблению клетчатки (не менее 30 г), холестерина (не более 150 мг), минералов: кальция – 1200 мг, калия - 4700, магния – 500 мг, натрия не более 2300 мг.

[Рецепты на ПрофиЛекторий](#)



## • **Завтрак**

- Смузи (груша, шпинат, йогурт несладкий или молоко, вода, какао)
- Омлет из белков 2 яиц или 1 яйцо
- Овсяная каша (без варки)  $\frac{1}{2}$  стакана с корицей и свежими ягодами
- Чай зелёный или кофе

## • **Обед**

- Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, йогурт) или из квашеной капусты
  - Лососевый бургер (рыба, яйцо, лук)
  - Кинва, гречка или перловка ( $\frac{1}{2}$  стакана)
  - Грейпфрут
  - Минеральная вода или зелёный чай
- ## • **Ужин**
- Салат овощной из смеси зелёных листьев рукколы, шпината, латука, кейла (2 стакана) с соусом-заправкой из оливкового масла и бальзамического уксуса
  - Суп-пюре чечевичный с тыквой и имбирём
  - Хлеб цельнозерновой (приготовленный по старорусскому рецепту) 1 кусок (28 г)
  - Шоколадный пудинг (сырой) из какао, авокадо, банана, мёда или стивии

## • **Перекусы**

- Орехи миндаль – 8 штук, бразильский орех – 1 штука,
- Свежие овощи (морковь, сельдерей, брокколи)
- Хумус 2 ст. ложки
- Йогурт несладкий маложирный или греческого типа или кефир (1 стакан)

# Заключение

Питание с целью восстановления молодости и свежести кожи неразрывно связано с обеспечением нормального (здорового) функционирования всего организма в целом. На состоянии кожи, как в зеркале здоровья, отражаются проблемы в работе внутренних органов, обладающих большим, по сравнению с кожей, приоритетом в получении питательных веществ из пищи. С этой точки зрения антивозрастной рацион для кожи должен соответствовать следующим требованиям:

- 1. Обеспечивать необходимую защиту от оксидативного стресса для предотвращения нарушения естественных процессов синтеза коллагена и эластина, отдавая приоритет продуктам с высоким антиоксидантным потенциалом.
- 2. Минимизировать вредное воздействие гипергликемии посредством ограничения и правильного выбора углеводов в питании для предотвращения подавления синтеза гиалуроновой кислоты и поддержания активности фибробластов - клеток дермы, синтезирующих коллагеновые и эластиновые волокна.
- 3. Обеспечить максимальное количество свежих сырых продуктов для восполнения истощающихся с возрастом ферментных ресурсов организма, профилактики и коррекции дефицита питательных веществ. Медицинскими сообществами рекомендуется противовоспалительная диета OmniHeart.

# Превентивная роль

Молодёжи свойственно в большей мере задумываться о своей внешности, чем о состоянии внутренних органов.

Анти-возрастная диета для кожи, как составляющая здорового образа жизни, способна предупредить развитие хронических заболеваний, типичных для нашей цивилизации.



# Использованные источники:

- G. Jenkins, L. J. Wainwright, R. Holland, K. E. Barrett, J. Casey Wrinkle reduction in post-menopausal women consuming a novel oral supplement: a double-blind placebo-controlled randomized study, International Journal of Cosmetic Science, [Volume 36, Issue 1](#), pages 22–31, February 2014 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ics.12087/full>
- Makrantonaki E, Zouboulis CC, German National Genome Research Network 2 The skin as a mirror of the aging process in the human organism--state of the art and results of the aging research in the German National Genome Research Network 2 (NGFN-2) Exp Gerontol. 2007;42:879–86. doi: 10.1016/j.exger.2007.07.002. [\[PubMed\]](#)
- Boelsma E, Hendriks HF, Roza L. Nutritional skin care: health effects of micronutrients and fatty acids. Am J Clin Nutr. 2001;73:853–64. [\[PubMed\]](#)
- Alaluf S, Heinrich U, Stahl W, Tronnier H, Wiseman S. Dietary carotenoids contribute to normal human skin color and UV photosensitivity. J Nutr. 2002;132:399–403. [\[PubMed\]](#)
- Eicker J, Kürten V, Wild S, Riss G, Goralczyk R, Krutmann J, et al. Betacarotene supplementation protects from photoaging-associated mitochondrial DNA mutation. Photochem Photobiol Sci. 2003;2:655–9. doi: 10.1039/b300808h. [\[PubMed\]](#)
- Heinrich U, Gärtner C, Wiebusch M, Eichler O, Sies H, Tronnier H, et al. Supplementation with beta-carotene or a similar amount of mixed carotenoids protects humans from UV-induced erythema. J Nutr. 2003;133:98–101. [\[PubMed\]](#)

- Stahl W, Heinrich U, Aust O, Tronnier H, Sies H. Lycopene-rich products and dietary photoprotection. *Photochem Photobiol Sci*. 2006;5:238–42. doi: 10.1039/b505312a. [\[PubMed\]](#)
- Reichrath J, Lehmann B, Carlberg C, Varani J, Zouboulis CC. Vitamins as hormones. *Horm Metab Res*. 2007;39:71–84. doi: 10.1055/s-2007-958715. [\[PubMed\]](#)
- Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, et al. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. *N Engl J Med*. 1996;334:1150–5. doi: 10.1056/NEJM199605023341802. [\[PubMed\]](#)
- Ross A, Taylor CL, Yaktine A, Valle HD, et al. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. National Academies Press (US) 2011
- Scalbert A, Johnson IT, Saltmarsh M. Polyphenols: antioxidants and beyond. *Am J Clin Nutr*. 2005;81(Suppl):215S–7S. [\[PubMed\]](#)
- Moskaug JØ, Carlsen H, Myhrstad MC, Blomhoff R. Polyphenols and glutathione synthesis regulation. *Am J Clin Nutr*. 2005;81(Suppl):277S–83S. [\[PubMed\]](#)
- Baxter RA. Anti-aging properties of resveratrol: review and report of a potent new antioxidant skin care formulation. *J Cosmet Dermatol*. 2008;7:2–7. doi: 10.1111/j.1473-2165.2008.00354.x. [\[PubMed\]](#)
- Krutmann J. Pre- and probiotics for human skin. *Clin Plast Surg*. 2012;39:59–64. doi: 10.1016/j.cps.2011.09.009. [\[PubMed\]](#)
- Guéniche A, Philippe D, Bastien P, Blum S, Buyukpamukcu E, Castiel-Higounenc I. Probiotics for photoprotection. *Dermatoendocrinol*. 2009;1:275–9. doi: 10.4161/derm.1.5.9849. [\[PMC free article\]](#) [\[PubMed\]](#)

- D. Bouilly-Gauthier, C. Jeannes, Y. Maubert, L. Duteil, C. Queille-Roussel, N. Piccardi, C. Montastier, P. Manissier, G. Piérard, J.-P. Ortonne Clinical evidence of benefits of a dietary supplement containing probiotic and carotenoids on ultraviolet-induced skin damage, *British Journal of Dermatology* [Volume 163, Issue 3](#), pages 536–543, September 2010 (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2133.2010>)

Paczek L, Michalska W, Bartlomiejczyk I. Trypsin, elastase, plasmin and MMP-9 activity in the serum during the human ageing process. *Age Ageing*. 2008 May;37(3):318-23

Anderson RM, Shanmuganayagam D, Weindruch R. Caloric restriction and aging: studies in mice and monkeys. *Toxicol Pathol*. 2009;37:47–51. doi: 10.1177/0192623308329476.  
[PubMed]

Schagen SK, Zampeli VA, Makrantonaki E, Zouboulis CC. [Discovering the link between nutrition and skin aging](#). *Dermatoendocrinol*. 2012 Jul 1;4(3):298-307. doi: 10.4161/derm.22876.

Cho HS, Lee MH, Lee JW, No KO, Park SK, Lee HS, et al. Anti-wrinkling effects of the mixture of vitamin C, vitamin E, pycnogenol and evening primrose oil, and molecular mechanisms on hairless mouse skin caused by chronic ultraviolet B irradiation. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*. 2007;23:155–62. doi: 10.1111/j.1600-0781.2007.00298.x.  
[PubMed]

Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. *J Am Coll Nutr.* 2002;21:495–505. [[PubMed](#)]

Cosgrove MC, Franco OH, Granger SP, Murray PG, Mayes AE. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women. *Am J Clin Nutr.* 2007;86:1225–31. [[PubMed](#)]

[http://www.alluredbooks.com/sample\\_pages/AgingSkinSmpl3.pdf](http://www.alluredbooks.com/sample_pages/AgingSkinSmpl3.pdf)

S.F. Ige, R.E. Akhigbe and A.O. Akinsanya The Role of Hyperglycemia in Skin Wrinkle Formation: Mediation of Advanced Glycation End-Products *Research Journal of Medical Sciences* 2010 vol 4, i.:5 p.324-329 ([medwelljournals.com/fulltext/?doi=rjmsci.2010.324.329](http://medwelljournals.com/fulltext/?doi=rjmsci.2010.324.329)

Skin Aging, Avery 2006; Danby 2010; Pageon 2010

[http://www.mibellebiochemistry.com/pdfs/Collagen\\_glycation\\_and\\_skin\\_aging\\_- CT\\_2002.pdf](http://www.mibellebiochemistry.com/pdfs/Collagen_glycation_and_skin_aging_- CT_2002.pdf)

[http://www.nacriderm.ru/dermatologam/process\\_glikacii-i-ee\\_posledstvia.pdf](http://www.nacriderm.ru/dermatologam/process_glikacii-i-ee_posledstvia.pdf) Процесс гликации и её последствия в эстетической дерматологии Н.Булгакова

[Alison Goldin](#), BA; [Joshua A. Beckman](#), MD; [Ann Marie Schmidt](#), MD; [Mark A. Creager](#), MD Advanced Glycation End Products *Circulation.* 2006; 114: 597-605

Sparking the Development of Diabetic Vascular Injury  
(<http://circ.ahajournals.org/content/>)

S.F. Ige, R.E. Akhigbe and A.O. Akinsanya The Role of Hyperglycemia in Skin Wrinkle Formation: Mediation of Advanced Glycation End-Products Research Journal of Medical Sciences 2010 vol 4, i.:5 p.324-329  
([medwelljournals.com/fulltext/?doi=rjmsci.2010.324.329](http://medwelljournals.com/fulltext/?doi=rjmsci.2010.324.329)

Boelsma E, Hendriks HF, Roza L. Nutritional skin care: health effects of micronutrients and fatty acids. Am J Clin Nutr. 2001 May;73(5):853-64.

Masaki H. Role of antioxidants in the skin: anti-aging effects. J Dermatol Sci. 2010 May;58(2):85-90. doi: 10.1016/j.jdermsci.2010.03.003. Epub 2010 Mar 17.

Draelos ZD. Nutrition and enhancing youthful-appearing skin. Clin Dermatol. 2010;28:400–8. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.019. [[PubMed](#)]

# Дополнительная информация:

- **ПрофиЛекторий**

- *Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (Д. Леббок)*

- **<http://rusamwellness.com/>**

- **Безглютеновая безказеиновая диета**

- **<http://rusamdiet.org>**

*Ирина Бэйкер, MS, BBA, CCL*

*Финикс, США*

*Copyright 2014*

