Полезная пища положительно влияет на эпидермис. Его упругость сохранит еда с витаминами Е, С, А. Жирные кислоты усиливают защитный барьер, а цинк снижает воспаления. Чтобы обеспечить молодость кожи, в здоровое питание включают продукты с содержанием этих веществ.

## Брокколи

Брокколи полна витаминов А и С. В ее составе обнаружен лютеин, который предупреждает окислительное повреждение дермы. Если в пище присутствует этот овощ, можно избежать сухости и морщин.

Соцветия содержат сульфорафан, помогающий бороться с некоторыми видами рака благодаря нейтрализации работы свободных радикалов. В течение 48 часов после употребления этой капусты активно вырабатывается коллаген, а дерма не восприимчива к влиянию УФ-излучения.

## Жирную рыбу

Главная ценность этого продукта состоит в присутствии омега-3. Их польза заключается в:

* обеспечении увлажненности и эластичности тканей;
* сохранении толщины жировой прослойки;
* уменьшении воспалений и покраснений;
* снижении чувствительности к ультрафиолету.

В рыбе обнаружен токоферол, который защищает организм от воздействия свободных радикалов. В ней содержится много высококачественного белка и цинковых соединений. Первый обеспечивает целостность, а вторые отвечают за общее состояние и клеточную регенерацию.

Сладкий картофель

Клубни батата ценят за высокую концентрацию бета-каротина. Он усиливает защиту тканей от внешних раздражителей, поэтому исчезают ожоги, морщины, пигментация. Вещество придает легкий оранжевый оттенок лицу.

Грецкие орехи

Правильный рацион без них представить невозможно. В ядрах сосредоточены кислоты омега-3 и омега-6, которые организм не вырабатывает. Они задерживают влагу, повышают защиту эпидермиса и действуют как антиоксиданты.

Орехи содержат цинк, восстанавливающий защитный барьер кожного покрова. Минерал отвечает за выделение себума, заживляет раны, борется с бактериями и воспалениями. В плодах есть немного токоферола и селена.

## Зеленый чай

Чайные листья богаты катехинами, которые нейтрализуют воздействие УФ-лучей на лицо. Если пить ежедневно напиток, снизится частота получения ожогов после пребывания на солнце. Благодаря зеленому чаю снижается шероховатость и поддерживается достаточное количество влаги в клетках.