

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Stan skóry zależy od sposobu odżywiania się



Świeży i promienisty wygląd cery oraz opóźnianie efektów starzenia zależy od doboru właściwego menu. Należy przede wszystkim unikać produktów wysoko przetworzonych, przepelnionych sztucznymi barwnikami i konserwantami. Warto też wyeliminować z diety białe pieczywo, cukry proste, wieprzowinę i tłustą wołowinę. Na naszym stole częściej za to powinny się pojawiać warzywa, drób, ryby, olej lniany i pieczywo na zakwasie. Dziennie trzeba też wypijać minimum 1,5 litra niegazowanej wody.

- Stan skóry przede wszystkim zależy od tego, jak się odżywiamy, a to, co nakładamy na skórę, to już jest zupełnie inna sprawa. To jest pielęgnacja samego naskórka, który oczywiście tej pielęgnacji wymaga, ponieważ jest to warstwa skóry najbardziej narażona na wszelkiego rodzaju wpływy zewnętrznego świata, więc oczywistą sprawą jest, że trzeba stosować również kosmetyki - mówi agencji Newseria Lifestyle Magdalena Kurzyp, dietetyk, farmaceuta PSM Pharma.

Dieta, która zdecydowanie poprawia wygląd i stan skóry, powinna być odpowiednio zbilansowana. Ważna jest przede wszystkim regularność posiłków - pięć razy dziennie i najlepiej, żeby codzienne menu było komponowane na bazie świeżych produktów, szczególnie warzyw i owoców. Należy natomiast unikać żywienia wysoko przetworzonego.

- W diecie nie powinno być tłuszczów zwierzęcych, powinno być dużo więcej oleju, oliwy, a jeżeli mówimy o oleju, to tutaj do takich obróbek termicznych bardziej olej rzepakowy, a na zimno olej lniany. Tylko powinniśmy pamiętać, że olej lniany musi być przechowywany w lodówce, nie może być przechowywany na wierzchu, na szafce. W takiej diecie powinny być obecne wszystkie składniki, czyli te, które zawierają węglowodany, białka i tłuszcze. Co do białka to powinno być łatwo przyswajalne. I do takiego białka należy białko jajka kurzego, ale też białe mięso, czyli drób, cielęcina. Powinniśmy absolutnie unikać wieprzowiny i tłustej wołowiny - wyjaśnia Magdalena Kurzyp.

Wśród węglowodanów niewątpliwie zdrowsze są te złożone niż proste, dlatego lepiej wybierać kasze niż ziemniaki.

- Pieczywo na pewno nie białe, takie dmuchane, często oferowane w supermarketach. Raczej powinno to być to pieczywo ciemne, robione na zakwasie. Jeżeli człowiek od czasu do czasu potrzebuje również i białego, niech będzie to białe pieczywo, ale naprawdę bardziej pieczone w piekarni niż w tych dużych supermarketach kupowane - tłumaczy Magdalena Kurzyp.

W diecie nie powinno również zabraknąć ryb, jednak trzeba pamiętać o tym, by przed pieczeniem czy gotowaniem ściągnąć z nich skórę.

- W skórze drobiu i ryb magazynują się różnego rodzaju śmieci, tzn. są to metabolity hormonalne, antybiotykowe, stosowane w hodowlach. Natomiast jeżeli są to ryby dalekomorskie, to one mają dużo metali ciężkich, co też nie jest za bardzo korzystne. Myślę, że dwa razy w tygodniu ryba na kolację czy na obiad będzie bardzo dobrym wyjściem - mówi Magdalena Kurzyp.

By nasza skóra była odpowiednio nawilżona, warto też wypijać dziennie minimum 1,5 litra wody.

- Dla zdrowego dorosłego człowieka ta woda powinna być średniozmineralizowana, bez gazu. Powinniśmy ją pić drobnymi łykami, nie na raz, tylko przez cały dzień. Wtedy dopiero mamy większą pewność, że ta woda zostanie rzeczywiście w nas, a nie zostanie po prostu wydalona na zewnątrz - mówi Magdalena Kurzyp.

Ważny jest również sposób przygotowywania posiłków. Przy obróbce termicznej warto postawić na pieczenie, duszenie albo gotowanie w wodzie lub na parze, tak, żeby produkty zachowały jak najwięcej witamin i składników odżywczych. Dietetycy stanowczo odradzają podgrzewanie w kuchenkach mikrofalowych.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26729.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem](#)

w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy