

IZBACITE LI OVO IZ PREHRANE POMLADIT ĆETE KOŽU

Autor magazin.net.hr

Subota, 16 Veljača 2013 13:40 - Ažurirano Subota, 16 Veljača 2013 13:42



Izvor: magazin.net.hr

»Šećer i škrobom bogata hrana (koja ima visoki glikemijski indeks) su iznimno štetni za kožu, zapravo, za sve organe«, upozorava dermatolog Nicholas Perricone iz New Yorka. Putem procesa poznatog pod nazivom glikacija, molekule šećera se vežu na proteine kože.

Problem nastaje jer se oni umrežavaju u krutu i rigidnu strukturu, pa inače fleksibilne i elastične molekule gube svoje osnovno svojstvo i funkcionalnost. Zbog ove reakcije nastaju slobodni radikali pod imenom AGE (Advanced Glycation Endproducts) koji dovode do upala i razbijanja kolagena i elastina. Sve to rezultira borama.

Morate biti svjesni da glikaciju ne izaziva samo rafinirani šećer jer voće, povrće i žitarice se također pretvaraju u glukozu u procesu probave. Šećer i bijelo brašno ipak su najveći krivci jer njihovim unosom dolazi i do naglog skoka i naknadno naglog pada šećera u krvi.

Dr. Perricone preporučuje da jedete manje šećera, a u ishranu uvedete više kvalitetnih proteina kao što je riba. Unosite i voće i povrće, posebno grahorice, niskog glikemijskog indeksa, a one s visokim konzumirajte rjeđe. Zdrave masti, orašasti plodovi i sjemenke te napici puni antioksidansa kao što je zeleni čaj najbolji su vam saveznici.

VAŽNO JE I KAKO PRIPREMATE HRANU

Hranu pripremajte na slabijoj vatri i kuhajte je sporije. U suprotnom će doći do stvaranja akrilamida. I ne prekuhavajte tjesteninu jer će se glikemijski indeks povećati.

KARNOSIN

IZBACITE LI OVO IZ PREHRANE POMLADIT ĆETE KOŽU

Autor magazin.net.hr

Subota, 16 Veljača 2013 13:40 - Ažurirano Subota, 16 Veljača 2013 13:42

Ovaj dipeptid (beta-alanyl-L-histidine) posebno je koncentriran u mišićima i tkivu mozga. Ima snažno antioksidativno djelovanje te uspješno suzbija glikaciju. Koristite ga kao dodatak prehrane.