



MITYBA IR ODOS BŪKLĖ



Apie 85 proc. paauglių ir suaugusiųjų patiria paprastųjų spuogų, vadinamų akne, problema. Šią odos būklę gali sukelti įvairūs veiksniai, tokie kaip emocinis stresas, deginimasis saulėje, netinkamos kosmetikos naudojimas, hormonų pokyčiai ar net mitybos įpročiai.

Ilgą laiką mityba nebuvo siejama su aknės atsiradimu, tačiau tyrimai parodė, jog tam tikri mitybos pasirinkimai gali turėti poveikį aknės pasireiškimui arba paveikti jos gydymo veiksmingumą.

Šiuolaikinė mityba dažnai sukelia uždegimą ir palaiko aknę skatinančią aplinką. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad aknė yra netinkamos gyvensenos išraiška. Gyvensenos rizikos veiksniai: pieno produktų, greito maisto, mėsos ir kiaušinio baltymų vartojimas mityboje skatina uždegimines reakcijas, suaktyvėja sebumo gamybą, o lygiagrečiai ir akne ligos vystymasis.

TURINT PROBLEMINEŲ ODĄ, BŪTINA TINKAMAI SUBALANSUOTI MITYBĄ, KASDIEN VALGYTI REGULIARIAI IR KUO ĮVAIRESNĮ MAISTĄ. SVARBIAUSIA PASIRINKTI ĮVARIUS MAISTO PRODUKTUS, IŠ ĮVAIRIŲ MAISTO PRODUKTŲ GRUPIŲ, GERTI KUO DAUGIAU VANDENS.

MITYBOS ĮPOČIAI, KURIE PADĖS GERIAU ATRODYTI IR PUKIAU JAUSTIS

Mityba, norint turėti gražią odą, tikrai nėra sudėtinga. Svarbiausia surasti tai, kas geriausiai tinka konkrečiai Jums. Reikia nepamiršti įvairovės, kadangi daugelis maisto produktų sąveikoje su kitais padeda gauti daugiau naudos. Labai rekomenduojama į mitybą įtraukti kuo daugiau antioksidantų, vitaminų A, C bei E, biologiškai aktyvių medžiagų, turinčio maisto.

Jeigu norite, kad Jūsų veido oda būtų lygi į savo mitybą įtraukite kiaušinius, žuvį, avižas, vynuoges, kokybiškus šalto spaudimo aliejus, pavyzdžiui, alyvuogių, o taip pat serbentus ir kitas uogas, kurios turi kuo daugiau vitamino C.

Sumažinus pieno produktų, transriebalų, rafinuotų angliavandenių ir gyvulinės kilmės produktų vartojimą, galima reikšmingai pagerinti odos būklę.

Aknės kontrolei didelę reikšmę turi ne tik produktų, didinančių uždegimo mediatorių išsiskyrimą, eliminavimas, bet ir priešingą efektą turinčių produktų vartojimo didinimas. Tai augaliniai produktai - daržovės, vaisiai, ankštiniai augalai, riešutai, sėklos ir pilnagrūdės kultūros, gausios bioaktyvių medžiagų, tokių kaip: vitaminai, fitonutrientai, mineralai, antioksidantai, skaidulos, prebiotikai, organinės ir omega – 3 riebalų rūgštys. Fitocheminiai junginiai, įskaitant polifenolius, flavonoidus ir karotenoidus, pasižymi stipriu priešuždegiminiu poveikiu.

Svarbiausia yra nesilaikyti dietų, tačiau palaipti keisti savo mitybą. Tokiu atveju radus Jums tinkamiausią mitybos planą pavyks susitvarkyti odos nelygumus ir puikiai jaustis bei atrodyti.

- Pasistenkite vartoti **kuo mažiau pieno produktų**, kadangi pastebėta sąsaja, kad per didelis kiekis pieno produktų gali iššaukti spuogelių atsiradimą odoje. Pieno produktai yra vienas iš svarbiausių aknės atsiradimo veiksnių – jie didina organizmo uždegiminius procesus. Rekomenduojama vengti pieno produktų bent jau savaitę. Per šį laiko tarpą pavyks pamatyti, kaip reaguoja Jūsų oda į pasikeitusius mitybos įpročius.
- Stengtis vartoti **kuo mažiau cukraus**. Ši taisyklė universali ir rekomenduojama visiems. Ne tik tokiu atveju, kai Jūsų veido oda yra problematiška, tačiau ir tada, kai norite geriau jaustis. Maistas turėtų būti be pridėtinio cukraus, kadangi pastarasis kemša poras, skatina uždegimą. Jeigu labai norisi saldžiai, tokiu atveju siūloma rinktis šviežius ar džiovintus vaisius. Tai kur kas sveikesnė alternatyva.
- Visi **greiti angliavandeniai** dažniausiai neatsiejami ir nuo kur kas prasčiau atrodančios veido odos. Pasistenkite valgyti kuo mažiau greito maisto, pusfabrikačių, taip pat, įvairių padažų, kurie ne tik kenkia veido odai, tačiau tuo pačiu ir skatina nutukimą. Maisto produktai, turintys daug cukraus arba aukštą glikemijos koeficientą, padidina kraujyje esančios gliukozės kiekį ir palaiko uždegimą. Tai cukrus, saldumynai ir rafinuoti grūdai, ypač balti miltai.
- Norint turėti gražią odą reikėtų **sumažinti ir suvartojamos druskos kiekį**. Dažniausiai jos gaunama su įvairiais padažais, traškučiais ir kitu maistu, kuris kenkia ne tik veido odai, tačiau ir figūrai bei apkrauna organizmą, žmogus kur kas blogiau jaučiasi.
- **Kasdieninis vandens gėrimas tiems, kurių oda yra problematiška – būtinas**. Per dieną rekomenduojama išgerti bent jau du litrus vandens. Tiesa, tai gana individualu, kadangi tai, kas tinka vienam, kitam gali visai netikti. Šiuo atveju rekomenduojama gerti daugiau ir stebėti savo organizmo pokyčius.
- **Maistas, padedantis gerinti odos būklę, dažniausiai būna vandeningas**. Į savo kasdieninę mitybą įtraukite kuo daugiau žalių daržovių, įvairių salotų, prieskoninių žolelių. Vaisiai ir daržovės yra maistinių skaidulų, vitaminų ir mineralų bei sveikatai naudingų antioksidantų šaltinis, pasižymintys uždegimo slopinamuoju poveikiu ir didinantys jautrumą insulinui. Dėl šių priežasčių vaisiai ir daržovės gali slopinti paprastųjų spuogų atsiradimą.

SUBALANSUOTA MITYBA, KURIOJE GAUSU ODAI NAUDINGŲ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ, PADEDA IŠVENGTI SPUOGŲ ATsirADIMO. TAČIAU SVARBU PRISIMINTI, KAD SVEIKA ODA YRA NE TIK TAI, KĄ VALGOME. TINKAMA ODOS PRIEžiŪRA, STRESO VALDYMAS, FIZINĖ VEIKLA BEI PAKANKAMAS MIEGAS TURI DIDELĘ ĮTAKĄ TAM, KAD MŪSŲ KŪNAS IR ODA BŪTŲ SVEIKI.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą
mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



LITERATŪRA

- Čapkauskienė S., Barragan Ferrer D., Mickienė Ž., Evita Mikšėnaitė E., 2004. Mitybos įpročių poveikis paprastuosius spuogus turinčių asmenų odai. Sveikatos mokslai/ Health sciences in eastern Europe, 34(8), p. 56-60. Kauno kolegija, Medicinos fakultetas.
- Galminė R., 2024. Dermatovenerologų ir pacientų nuomonė apie gyvensenos korekcijų taikymą sergant akne. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakultetas. Kaunas.