



Vakra húð við sunnum **kosti**



Jörün Klein, dietistur

VIT **YNSKJA** OKKUM ØLL EINA **SUNNA** OG **BLEYTA** HÚÐ. TAÐ FINNAST **HÓPIN** AV **LEKRUM KREMUM**, IÐ TÚ KANST **FORKELA** HÚÐINA VIÐ. MEN **TÚ** GERT EISINI **HÚÐINI** EINA STÓRA **TÆNASTU** VIÐ AT ETA TÆR **MATVØRUR**, IÐ GEVA **HÚÐINI** EITT **FRÍSKT**, NATÚRLIGT **DÆMI**. HÚÐIN **ARBEIÐIR** ALLA TÍÐINA VIÐ AT **ENDURNÝGGJA** SEG **SJÁLVA** OG EKTAÐUR **VAKURLEIKI** KEMUR **INNANÍFRÁ** OG FRÁ MATINUM, IÐ TÚ ETUR. TÚ **FÆRT** EINA SUNNA HÚÐ VIÐ **AT ETA** NÓGVA **FRUKT** OG **GRØNMETI**, FRÆ, **NØTIR**, PROTEINIR OG **FULLKORN**. HER ERU NØKUR **PREI** UM, **HVAT** TÚ **SKALT** LEGGJA **DENT** Á, OG HARVIÐ **SJÁLV/UR** KANST **GERA** FYRI AT FÁA EINA **VAKRARI HÚÐ**.

BETA-KAROTEN

Beta-karoten er eitt slag av A-vitamin og er eitt bótarevni (antioxidantur), ið gevur økta verju móti sólaskaðum. A-vitamin er týðningarmikið fyri varðveita ein sunnan yvirflatuvevnað í húðini og harvið eina sunna og smidliga húð. Trot á A-vitamin kann millum annað føra til turra og rukkuta húð.

Beta-karoten er í myrkagrønum matvørum sum spinati og grønkáli. Eisini er tað í gulum, appelsingulum og reyðum matvørum sum gularótum, søtum eplum, reyðari og gulari piparfrukt, mango og abrikos. Mjólkarvørur, avokado og eggjablommur eru góðar keldur til A-vitamin.

B-VITAMINIR

Um tú ikki fært nóg mikið av B-vitaminum, ert tú meira viðkvæmur fyri húðtrupuleikum sum rivnaðum varrum, turrari og flusnari húð, umframt húðskaðum. B-vitaminir og aðrar vitaminir arbeiða saman um at halda húðina sunna.

B-vitaminir eru í fleiri matvørum sum eitt nú fullkorni, soltnari mjólk, osti, jogurt, avokado, laks, bananum, havra, jørðnøtum, høsnaunga, soppum, sólkjarnufræi, linsum og asparges.

C-VITAMIN

C-vitamin er eitt annað bótarevni, ið hjálpir við at framleiða kollagen umframt at verja tað. Kollagen er týðningarmikið fyri eina sunna húð, av tí at tað stuðlar upp undir uppbyggingina í húðini og varðveitir smidleikan og skapið á húðini. Ov lítið av C-vitamin kann gera húðina turra.

Góðar keldur til C-vitamin eru appelsinir og aðrar sitrusfruktir, brokkoli, rósinkál, grøn og reyð piparfrukt, avokado, jarðber og kivi.

D-VITAMIN

D-vitamin hevur týðning fyri framleiðsluni av nýggjum húðkyknum. Ein eginleiki, sum er týðningamikil fyri at húðin sær nýggj, sunn og frísk út. Nógv fólk hava



D-vitamin trot, so hygg at kostinum og tak eisini kosttilskot, serliga um veturin, tá ið kroppurin ikki framleiðir so nógv D-vitamin sjálvur orsakað av manglandi sólarljósi.

D-vitamin fært tú gjøgnum feitan fisk sum til dømis laks og makrel, umframt mjólkarvørur, avokado og eggjablommur.

E-VITAMIN

E-vitamin virkar sum eitt bótarevni og hjálpir við at bremsa eldingini av húðini.

Ber, mandlur, blaðgrønmeti, avokado, laksur, soltið kjøt, bjølgfruktir og plantuoljur eru góðar keldur til E-vitamin.

SELEN OG ZINK

Fiskur og skeljadjór, sojabønir, soppur, spinat, hveitikim og fullkorn eru góðar keldur til selen og zink.

OMEGA-3-FEITTSÝRIR

Tær sunnu ómettaðu feittsýrurnar, sum til dømis omega-3-feittsýrurnar, eru gagnligar fyri húðina. Tær hjálpa føðsluevnunum við at sleppa inn í kyknurnar. Harumframt kann kroppurin betur upptaka millum annað A-, D- og E-vitamin, ið allar eru feittuppløysiligar vitaminir. Eisini mótvirka hesar feittsýrur bruna í kroppinum. Bruni fær kyknurnar til at tipa pokurnar, soleiðis at tú fært óreina húð og við tíðini eisini rukkur.

Omega-3-feittsýrir eru í mati sum makrel, laks, tuni, valnøtum, hørfræi og hørfræolju, raps- og olivenolju.

VATN

Gloym ikki at drekka nógv vatn. Vatn ger at húðin sær sunn og enntá ung út. Umframt at halda kyknurnar hydreraðar, hjálpir vatnið kyknunum við at burturbeina affaldsevnir. Og tá ið vit eru væl hydrerað, sveitta vit eisini meira effektivt, og hetta hjálpir til við at halda húðina reina og klára.

GRØNT TE

Grønt te inniheldur nógvar ymiskar vitaminir og mineralir og er harumframt ein góð kelda til bótarevni, ið verja kyknuveggirnir og minka um bruna. Kanningar hava víst, at grønt te minkar um vandan fyri sólskolding og húðkrabba.

SALT OG ALKOHOL

Alkohol (serliga reyðvín), kryddarí, salt og roykt kjøt fær blóðkørini til at víðka seg, og hetta fær kjálkarnar til at blussa upp og gevur reyðar plettur á hálsin og bróstkassan. Um tú hevur lyndi til at rodna, kanst tú royndu at lata vera við at eta hesar matvørur.