



## 13 ALIMENTOS PARA EVITAR ESPINHAS E GARANTIR UMA PELE MAIS LISA

Você acorda, se olha no espelho e lá está ela. Quem nunca precisou encarar as indesejáveis e incômodas espinhas pelo menos em uma fase da vida? Problema comum nos adolescentes, a acne também aparece na idade adulta e traz como consequências não apenas inflamações, como também o fato de afetar a autoestima.

Para preveni-las e combatê-las, alguns cuidados diários são essenciais, como fazer a limpeza da pele do rosto com produtos específicos, não dormir com maquiagem e usar filtro solar oil free. Nada disso é novidade, não é mesmo? Mas nessa lista também não pode ficar de fora sua alimentação. Você sabia que o que você ingere pode afetar diretamente a saúde e aparência da sua pele?

### Alimentos para evitar espinhas

Se você sofre com isso, saiba quais são os itens que merecem entrar e quais devem ficar de fora da sua rotina alimentar:

**Peixes:** O ácido graxo ômega-3 ajuda a regular o açúcar no sangue e a reduzir a inflamação da pele, que é o que provoca as espinhas. Por isso, não deixe de consumir, especialmente, o salmão, atum e a sardinha, que são fontes ricas dessa gordura boa.

**Castanhas e sementes:** Vale a pena também incluir a castanha-do-pará, amêndoas, nozes, linhaça e quinoa, por serem alimentos que concentram grandes quantidades de zinco, mineral que reduz a oleosidade e ajuda na cicatrização. Isso é ótimo para evitar aquelas manchas que ficam na pele por causa das espinhas.

**Alho:** Esse tempero natural contém uma substância chamada alicina. Ela age como um poderoso bactericida e anti-inflamatório e, por essa razão, é um aliado na redução da acne.

**Uva:** Essa frutinha é uma das mais potentes e benéficas para o nosso organismo e isso inclui a pele. Suas substâncias antioxidantes combatem as inflamações, eczemas e psoríase.

**Alcachofra:** Além de conter antioxidantes, esse vegetal é rico em vitamina C, que tem propriedades anti-inflamatórias. Além disso, também contém fibras, que promovem a eliminação de toxinas do nosso

organismo, ao regular o funcionamento do intestino.

**Arroz Integral:** O grande trunfo do arroz integral é o fato dele ser fonte de vitamina B, nutriente que regula os hormônios e assim previne o surgimento de cravos e espinhas.

**Cenoura:** Não é novidade que essa raiz é uma aliada da pele, principalmente para prolongar o bronzeado do verão. Mas não é só isso. O betacaroteno ainda reduz a oleosidade e tem ação anti-inflamatória.

**Abacate:** Fonte de gorduras boas, o abacate também é rico em vitamina C, e essas duas substâncias reduzem a inflamação na pele.

**Melancia:** Um dos trunfos da melancia é o fato dela ser rica em água, que hidrata a pele e a deixa com aparência mais bonita e saudável. Também concentra outras substâncias para essa manutenção, como vitaminas C, B6 e A.

**Vegetais verdes:** As fibras presentes nos vegetais como espinafre, alface e repolho são responsáveis pelo bom funcionamento do nosso sistema digestivo, o que favorece também a saúde da pele. Além disso, são fontes ricas de vitamina A, outro nutriente essencial para esse cuidado.

**Laranja:** Por ser rica em vitamina C, a laranja é outra aliada da pele. Tem ação adstringente, promove a produção de colágeno e rejuvenesce a pele. Além disso, a fruta é rica em antioxidantes e fibras.

**Figo:** Esse é um alimento que ajuda a reduzir as inflamações da pele, por ser fonte de nutrientes que agem diretamente nela, como vitaminas B e C, Fósforo, Potássio, Cálcio, e Ômega 3.

**Chá verde:** De acordo com a Havard Health Publications, essa é uma das infusões que mais concentram antioxidantes. O chá verde também é rico ácido tânico, que reduz o inchaço e a inflamação dos tecidos da pele. Por fim, ele tem ação desintoxicante e ajuda a diminuir a oleosidade.

Além de incluir esses alimentos na sua rotina, é fundamental beber, pelo menos, dois litros de água diariamente, para manter a pele hidratada, eliminar toxinas e ajudar na cicatrização.

E mais: Evite o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, que colaboram para a inflamação da pele. Por isso, nada de exagerar em doces, frituras, refrigerantes, congelados, salgados e farinha.

Fonte: Jasmine alimentos