

# ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DA PELE, CABELO E UNHAS

Sabemos que a alimentação tem um impacto enorme no nosso estado de saúde, mas o que talvez não saiba é que uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para uma pele hidratada, cabelos brilhantes e unhas fortes. Por outro lado, uma alimentação desequilibrada em nutrientes pode deixar a pele mais oleosa ou muito seca, acentuar a queda de cabelo e enfraquecer as unhas, deixando-as quebradiças.

Ingredientes naturais, orgânicos e fontes de nutrientes construtores são alguns exemplos que trago para a melhorar a saúde da sua pele, cabelos e unhas.

Começamos pela pele, para uma pele saudável é fundamental o consumo de alimentos ricos em vitaminas C, E, B3, A (carotenoides), polifenóis e minerais como o cobre, zinco e selênio. Estes nutrientes possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que conferem proteção contra o envelhecimento e radiações a que somos expostos diariamente. Permitem melhorar a elasticidade e promover a produção de colagénio, proteína essencial para a elasticidade e hidratação da pele.

No que diz respeito ao cabelo e unhas a alimentação não é menos importante. Défices nutricionais, nomeadamente de proteínas levam à perda de cabelo, aumento da fragilidade e perda de brilho. Manter uma alimentação variada e equilibrada, com uma boa ingestão proteica, rica em Vitaminas A, do complexo B, principalmente B7, C, D e E, e minerais como ferros, zinco e selênio, contribuem para o melhor crescimento do cabelo, com mais força e vitalidade.

Para unhas fortes é essencial aumentar o consumo de alimentos ricos em Vitamina A, ácido pantoténico ou Vitamina B5, ferro, cálcio e proteínas.

## Alguns alimentos chave:

<b>FRUTOS VERMELHOS</b>	São muito ricos em antioxidantes que promovem a reparação celular. A Vitamina C presente nos frutos vermelhos ajuda a preservar a elasticidade da pele, diminuindo o surgimento de rugas e marcas de expressão. Também são responsáveis por prevenir os danos causados pelos raios UV. Por serem ricos em Vitamina E, os frutos vermelhos ajudam a manter o brilho capilar, além de conferir um crescimento saudável e natural. Pela presença de Vitamina C, estimulam a absorção de ferro promovendo o crescimento do cabelo. As vitaminas presentes nos frutos vermelhos fortalecem as unhas, cuidando das cutículas e evitando que fiquem quebradiças.
<b>FRUTOS SECOS OLEAGINOSOS</b>	Frutos secos como as amêndoas, nozes, castanhas do brasil, são ricos em ômega 3, Vitamina E, potássio e selênio. Os frutos secos ajudam a hidratar a pele, prevenindo o envelhecimento precoce das células, diminuindo as manchas, atrasando o aspeto envelhecido da pele. O ômega 3, por ser um poderoso anti-inflamatório tem um papel fundamental no tratamento da acne. Estes nutrientes também contribuem para um cabelo forte, brilhante e sedoso. Assim como fortalecem as unhas.
<b>SEMENTES</b>	Sementes como as sementes de girassol ou abóbora têm igualmente um papel importante na saúde do cabelo, pele e unhas. Estas sementes têm um elevado teor de vitamina E, um poderoso antioxidante para a pele. As sementes de abóbora são ricas em ferro e L-lisina que ajudam na queda de cabelo.

## Outros alimentos que podem ajudar na saúde do cabelo, pele e unhas:

**PEIXES GORDOS, ABACATE, CHOCOLATE COM ALTO TEOR DE CACAU E FRUTOS DO MAR.**



**teva**