



"Cooking is all about people. Food is maybe the only universal thing that really has the power to bring everyone together. No matter what culture, everywhere around the world, people eat together."

— Guy Fieri

BY TONYCO PROJECT

# ACNE BYE BOX

FOOD TIPS

# CONTACT

**TONYCO PROJECT**



[www.tonyco.ru](http://www.tonyco.ru)

 [tonyco.project](https://www.instagram.com/tonyco.project)

**“A RECIPE HAS NO SOUL. YOU, AS THE COOK, MUST BRING SOUL TO THE RECIPE.”**

**– THOMAS KELLER**



## КАКАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ДИЕТОЙ И АКНЕ?

В основе улучшения акне (и здоровья) с помощью диеты сводится всего к 4 факторам.

### 1. Увеличение концентрации питательных веществ.

Мы - это то, что мы едим. Наше тело - это очень сложная система, которая требует различных витаминов, минералов, жирных кислот, аминокислот и антиоксидантов для оптимального функционирования. Употребление в пищу продуктов, лишенных питательной ценности, дает нашему организму мало «поддержки» и препятствует его способности восстанавливать поврежденные ткани и уменьшать воспаление.

### 2. Улучшение здоровья кишечника.

У нас есть триллионы бактерий в нашем кишечнике, называемые микробиомом, которые играют огромную роль практически во всем: психическое здоровье, всасывание питательных веществ, профилактика заболеваний, регулирование иммунной системы и т. д. Стресс (психологический, эмоциональный, физический или диетический) может привести к изменениям в кишечном микробиоме. Эти изменения могут ослабить плотные соединения между клетками в кишечной стенке, что приводит к повышению "кишечной проницаемости". Когда это происходит, соединения, которые ранее не могли проникнуть через стенку кишечника в кровоток, теперь проходят. Впоследствии это вызывает у некоторых людей как системный воспалительный ответ, так и воспаление в коже.

#### Диетические советы для здоровья кишечника:

- Ешьте много клетчатки: овощей, фруктов, цельнозернового хлеба, орехов и семян.
- Хорошо прожевывайте свою еду.
- Пейте больше жидкости.
- Минимизируйте уровни стресса или имейте эффективные стратегии управления стрессом.

### 3. Баланс гормонов.

Наша диета может влиять на многие гормоны в организме, а гормоны играют большую роль в развитии акне. Два из ключевых гормонов, которые участвуют в связи между диетой и развитием акне, являются инсулиноподобный фактор роста - 1 (ИФР - 1) и инсулин. Оба эти гормона способствуют увеличению выработки кожного сала. Наш инсулин увеличивается, когда у нас повышается уровень сахара в крови.

Неудивительно, что когда речь заходит о диете и акне, диета с низким гликемическим индексом (ГИ) является одной из наиболее проверенных диетических стратегий для уменьшения и лечения акне. Гликемический индекс - оценка того, как пища, содержащая углеводы, влияет на уровень глюкозы в крови. Чтобы свести к минимуму выбросы глюкозы и инсулина в крови, лучше избегать углеводов с высоким ГИ и выбирать углеводы с низким ГИ.

### 4. Регулирование работы иммунной системы.

Это идет рука об руку со всеми пунктами выше. Мы регулируем нашу иммунную систему, восстанавливая барьерную функцию кишечника, поддерживая микроорганизмы в кишечнике, балансируя гормоны и фокусируясь на микроэлементах. Это все можно сделать с помощью еды!

“PEOPLE WHO LOVE  
TO EAT ARE ALWAYS  
THE BEST PEOPLE.”  
— JULIA CHILD

ПЕРЕЙДЯ ПО ССЫЛКЕ, ВЫ МОЖЕТЕ  
НАЙТИ РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД,  
КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИ АКНЕ



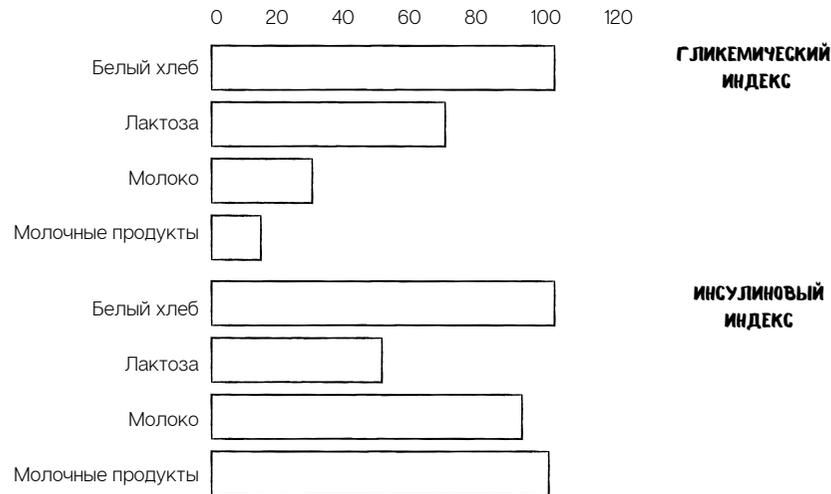
## ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГИ

- Белый хлеб, булочки
- Хлопья для завтрака
- Пюре из картофеля
- Рис круглый
- Кускус
- Рисовая паста
- Печенье, пирожные, кексы, шоколад, леденцы

## ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГИ

- Смешанный зерновой и льняной хлеб
- Овсяные хлопья и отруби
- Картофель, приготовленный в кожуре
- Длиннозерный рис, такой как басмати
- Гречка
- Гречневая паста
- Свежие фрукты

ГИ не равен инсулиновому индексу (ИИ). ИИ показывает насколько повышается инсулин при употреблении определенных продуктов. У многих продуктов ГИ равен ИИ, но, например, у молочных продуктов ИИ выше, чем ГИ.



## ОМЕГА - 6 И ОМЕГА - 3 ПРИ АКНЕ

Омега-6 и омега-3 жирные кислоты считаются «незаменимыми жирами», потому что организм человека не может их синтезировать. Их можно получить только через еду. Избыток омега-6 жирных кислот из растительных масел влияет на пользу жиров омега-3 для здоровья, отчасти потому, что они конкурируют за одни и те же ферменты.

**Главный вывод:** следите за соотношением омега-6 к омега-3 (приблизительно 1-3:1) Это уравновешивает липидную структуру кожи, которая может помочь в борьбе с акне, уменьшить сухость кожи, покраснение, шелушение и шероховатость.

## КАК УМЕНЬШИТЬ ОМЕГА-6

- Ограничить полуфабрикаты-большинство компаний используют дешевые масла с высоким содержанием омега-6
- Замените готовые(покупные) соусы и заправки на оливковое масло
- Ешьте больше семян чиа и льна
- Поменять подсолнечное масло на оливковое или масло макадамии

## КАК УВЕЛИЧИТЬ ОМЕГА-3

- Выбирайте мясо с травяным или зерновым откормом
- Возьмите добавку с рыбьим жиром, если вы вегетарианец
- Ешьте больше жирной рыбы(тунец, лосось, скумбрия, сардины)

## СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ ОМЕГА-6 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- Хлопья
- Кукуруза
- Хлопковое масло
- Яйца
- Орехи (кешью, пекан, кедровые, грецкие, миндаль и т. д.)
- Овес, рожь
- Овсяная мука
- Макароны
- Птица (курица, индейка)
- Семена тыквы
- Растительные масла

## ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- Брюссельская капуста
- Семена чиа
- Яичные желтки
- Льняное масло
- Льняное семя
- Семена конопли
- Капуста
- Мята, петрушка, шпинат, кресс-салат
- Устрицы
- Грецкие орехи
- Масло печени трески
- Рыба

## ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Недавние исследования показали, что льняное масло имеет огромные преимущества в улучшении качества кожи. Ниже приведены основные выводы исследования, в котором в течение 3 месяцев пациенты употребляли 2,220 мг льняного масла:

- Снижение трансэпидермальной потери воды (TEWL) на 31%
- Увеличение гидратации кожи на 39%
- Уменьшение шероховатости кожи на 30%
- Увеличена эластичность на 7%
- Снижение капиллярного кровотока на 66%

Преимущества льняного масла обусловлены содержанием в нем омега-3 и омега-6. Это считается одним из самых богатых омега-3 продуктов на сегодняшний день. Даже больше, чем масло печени трески и другая жирная рыба, такая как лосось!

Однако, в отличие от рыб, чьи омега-жирные кислоты состоят из докозагексаеновой кислоты (DHA) и эйкозапентаеновой кислоты (EPA), омега-жирные кислоты льняного масла состоят из линолевой кислоты (LA), альфа-линоленовой кислоты (ALA) и гамма-линоленовой кислоты (GLA).

Это благоприятно сказывается на состоянии кожи людей, склонных к акне, потому что их поверхностные липиды испытывают дефицит линолевой кислоты.

## ДИЕТА «АНТИ-АКНЕ» НА ОСНОВЕ 70 ИССЛЕДОВАНИЙ: ЧТО ЕСТЬ ДЛЯ ЧИСТОЙ КОЖИ!

Еда, которую мы едим, может влиять на все аспекты здоровья, поэтому неудивительно, что диета играет роль в развитии акне. Важно отметить, что еда не причина акне, как правило, еда может ухудшить уже существующее течение акне или инициировать их возникновение у склонных к этому людей. Но диета не всегда одинакова для разных людей. Некоторые люди увидят невероятную пользу от диеты, применяемой при акне, другие, возможно, не увидят такого же улучшения своей кожи.

### СВЯЗЬ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И АКНЕ.

1. Коровье молоко предназначалось для того, чтобы помочь телятам расти, и поэтому содержит все виды гормонов роста и анаболические стероиды. Что плохо сказывается на состоянии кожи.

2. Молоко часто содержит синтетический бычий соматотропин, так как люди решили увеличить производство молока. В итоге, гормоны, содержащиеся в молоке, увеличивают продукцию инсулина и ИФР - 1, которые способствуют увеличению выработки кожного сала и пролиферации кератиноцитов. В России препараты бычьего соматотропина запрещены, не продаются и не используются!

3. Содержание углеводов в молочных продуктах также увеличивает количество инсулина и ИФР - 1. (Что плохо по причинам, перечисленным выше).

**Вот главный вывод:** употребление молочных продуктов нежелательно при акне, потому что они содержат натуральные (а иногда и синтетические) гормоны роста и анаболические стероиды. Они повышают уровни инсулина в сыворотке и инсулиноподобного фактора роста - 1, которые влияют на развитие акне.

### Заменители молочных продуктов

- Коровье молоко можно заменить на несладкое миндальное или соевое молоко.
- Йогурт можно заменить миндальным или кокосовым йогуртом (проверьте содержание живых культур).
- Сметану можно заменить кокосовым йогуртом.
- Крем можно заменить кремом на кокосовых сливках.
- Сливочный сыр можно заменить авокадо.
- Мороженое можно заменить щербетом без сахара.
- Молочный шоколад можно заменить черным шоколадом (80%какао).
- Сливочные соусы можно заменить гуакамоле, хумусом и сальсой.
- Сывороточный протеиновый коктейль можно заменить соевым протеиновым коктейлем.

### АКНЕ И ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Оказывается, что определенные продукты могут провоцировать акне. А именно, продукты с «высоким гликемическим индексом». *Диета с продуктами с высоким гликемическим индексом = больше инсулина в крови. Избыток инсулина в крови = новые высыпания на коже.*

**Поэтому, стоит избегать продуктов с высоким гликемическим индексом.**

## ВИТАМИНЫ ПРИ АКНЕ: А, D И E

Витамин А оказывает антипролиферативное действие на кожу (помогает поддерживать оптимальную работу на клеточном уровне) и уменьшает количество кожного сала. А витамин D предотвращает преждевременное старение кожи.

### Продукты с высоким содержанием витамина А и D

- Говяжья печень
- Куриная печень
- Масло печени трески
- Яичные желтки
- Говядина, травяного откорма, телянок
- Травяное масло
- Органное мясо
- Лосось

### ПРОБИОТИКИ

Мы не рекомендуем пробиотики, если у вас имеются проблемы с пищеварением. Если вы не хотите дополнять свой рацион пробиотиками, вы всегда можете получить их из таких продуктов, как комбуча, кимчи, кефир, йогурт, квашеная капуста.

*Интересный факт: пробиотики, помимо кожи, влияют на психическое состояние, стабилизируя эмоциональный фон.*

### ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРИ АКНЕ

- Масло сливочное
- Сыр (творог, моцарелла, чеддер и т. д.)
- Замороженные продукты
- Мороженое
- Молоко
- Сухое молоко
- Сметана
- Йогурт
- Сывороточный протеин
- Хлопья
- Овсянка быстрого приготовления
- Макароны
- Тыква
- Попкорн
- Картофель (белый и красновато-коричневый)
- Белый рис
- Газированные напитки
- Белая мука (например, лаваш, белый хлеб, тесто для пиццы, кексы, вафли, блины и т. д.)

### ТОП ПОДХОДЯЩИХ ПРОДУКТОВ ПРИ АКНЕ

- Бобовые: фасоль, чечевица, нут;
- Овес, киноа, коричневый рис;
- Лосось, тунец и сардины;
- Семена льна, семена чиа, семена тыквы, семена подсолнечника, семена кунжута, грецкие орехи, миндаль, бразильские орехи;
- Ферментированные продукты: комбуча, кимчи, молочный йогурт с живыми культурами или натуральный греческий йогурт, если молочные продукты не влияют на вашу кожу;
- Говядина, устрицы, баранина, яйца, индейка, креветки;
- Свежие фрукты и овощи, в частности, шпинат, брокколи, капуста, сладкий картофель, морковь, тыква, авокадо, черника;
- Бразильские орехи, грецкие орехи, миндаль.