



## **KOLLAGEN & VITAMINER FÖR EN VACKER HUD**

### **DE BÄSTA VITAMINERNA I FRUKT OCH GRÖNSAKER FÖR EN VACKRARE HUD**

Det är aldrig för sent att börja ta bättre hand om sin hud. Börja med att ta bort kemiska och konstgjorda skönhetsprodukter till förmån för produkter som är 100% naturliga, plus livsmedel och kosttillskott som är naturliga! Nummer 1 för hudhälsan i kosttillskottsväg är proteinet **kollagen**! Medan du tar bättre hand om vad du lägger på din hud, är det också viktigt att du ger näring till din hud inifrån. Här är en guide till de viktigaste vitaminerna du behöver för en vackrare och friskare hud, och hur du får in dem i din kost!

### **DE BÄSTA VITAMINERNA I GRÖNSAKER OCH FRUKT FÖR VACKER HUD**

Vitaminerna A, C, E, K samt alla B-vitaminer är de bästa vitaminerna för en vackrare och friskare hud. Lyckligtvis kommer några av de bästa naturliga källorna för dessa vitaminer från frukt och grönsaker.

Låt oss ta en titt på varje vitamin, vad det gör för dig och vart du hittar dessa skönhets-vitaminer!

#### **VITAMIN A**

Retinoider är derivat av vitamin A och kan bidra med fantastiska resultat för huden, som hjälpa till att få bort rynkor och behandla akne. Våra kroppar omvandlar betakaroten från frukter och grönsaker till vitamin A, som agerar som en antioxidant i våra kroppar.

Förutom att vitamin A bidrar till en friskare och vackrare hud, så är vitaminet även viktigt för vår syn.

## **Bästa vitamin A (betakaroten) källorna i frukt och grönsaker är:**

Sötpotatis, gröna grönsaker som kål, betor, papaya, purjolök, grapefrukt, gröna ärtor, sparris och broccoli

## **VITAMIN C**

C-vitamin är en kraftfull antioxidant som finns i överflöd i papaya, paprika, ananas, jordgubbar, citrusfrukter, och broccoli för att nämna några frukter och grönsaker. Studier visar att livsmedel som har mycket C-vitamin kan skydda huden från skadliga UV-strålar genom att öka kroppens egna förmåga att skydda sig. **Vitamin C** behövs även för att kroppen ska kunna tillverka kollagen – våra kroppar kan faktiskt inte tillverka kollagen utan C-vitamin. När vi åldras, förlorar våra kroppar förmågan att producera **kollagen** i samma takt som när vi var unga. Så lägg till lite extra C-vitamin i din dagliga kost, då det kan hjälpa till att motverka en hud med mindre elasticitet, fina linjer och rynkor. Att få tillräckligt med C-vitamin ökar också immuniteten. Förutom att äta din dagliga dos av vitamin C, leta också efter bra hudkrämer som innehåller C-vitamin för att få ännu mer anti-aging fördelar. Du kan också smörja din hud med lite färsk citronsaft för att minska åldersfläckar.

De bästa källorna till vitamin C är såklart från de allra färskaste frukterna och grönsakerna. Mängden **C-vitamin** minskar efter att produkten har plockats eller kokats. Så försök att äta råa och lokalt odlade grönsaker och frukter för högsta möjliga mängd av naturligt vitamin C.

## **De bästa vitamin C-källorna är:**

Kål, broccoli, apelsiner, citroner, lime, grapefrukt, persilja, blomkål, spenat, fänkål, ärtor, morötter, kiwifrukt och papaya

## **VITAMIN E**

Chansen är stor att du redan vet allt om hur kraftfull verkan E-vitamin har för en vackrare hud. Vitamin E är en antioxidant och ett fettlösligt vitamin, som skyddar mot fria radikaler och hjälper till att reparera huden. Vitamin E samarbetar även med vitamin C i våra kroppar. Precis som med vitamin C, så kan kroppen inte själv tillverka vitaminet, så det är viktigt att få i sig vitamin-E via kosten. Nötter och frön innehåller högst mängd av E-vitamin, men det gör även sparris och avokado. Tillsätt lite fett till din måltid när du äter dessa livsmedel, eftersom E-vitamin är ett fettlösligt vitamin och behöver fett för optimalt upptag.

## **De bästa källorna för att få i sig vitamin-E är:**

Nötter, frön, avokado, spenat, sparris, broccoli, kiwi frukt och purjolök

## B VITAMINER

Det finns åtta B-vitaminer – B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin eller niacinamid), B5 (pantotensyra), B6 (pyridoxin), B7 (biotin), B9 (folsyra) och B12 (kobolamin). Tillsammans kallas de ofta för "B vitamin-komplex". B-vitaminer har stora fördelar för hår, hud och naglar. Brister kan leda till torra och sköra naglar, hår och hudproblem. Niacin kan förbättra förmågan hos det yttersta skiktet av huden, epidermis, och hjälper till att behålla fukten i huden. Detta kan leda till mjukare hud med mindre torrhet, samt ger en viss minskning av fina linjer. En fingervisning om att kroppen har brist på B vitaminer, kan vara just hudens utseende och hälsa. Om du lider av kroniska hudproblem som missfärgning, torra fläckar, en grå och glåmig hud eller akne, så är det högst sannolikt att du har brist på B-vitaminer i din kropp. Ett dagligt tillskott av ett B vitamin-komplex kan vara ett bra sätt att lägga till de extra vitaminerna, men du kan också äta en kost rik på livsmedel som naturligt innehåller B-vitaminer. Många B-vitaminer finns i bönor, hela korn, nötter och frön, ägg, kyckling, mjölk och nötkött.

### Bästa B-vitaminkällorna från grönsaker och frukter är:

B1: gröna ärtor, betor, spenat, broccoli

B2: spenat, betor, sparris, broccoli, kål

B3: sparris, gröna ärter, avokado

B5: avokado, broccoli, sötpotatis

B6: spenat, kål, vitlök, blomkål, bananer

B7: avokado, blomkål, sötpotatis

B9: spenat, avokado, broccoli, sparris, sallad, apelsiner

B12: det finns inga pålitliga vegetabiliska källor

## VITAMIN K

Gröna bladgrönsaker är den bästa naturliga källan till vitamin K. Att få i sig tillräckligt med vitamin K kan hjälpa till att öka hudens elasticitet, som i sin tur kan hjälpa till att förhindra rynkor och linjer. Vitamin K finns i stora mängder i smör, kött och äggulor.

### De bästa källorna för vitamin K i vegetabilier är:

Kål, spenat och alla andra gröna bladgrönsaker

Svårt att få i dig din dagliga dos av dessa skönhetsvitaminer? Testa [detta goda recept på en smoothie med kollagen](#) fullproppad med ovan nämnda frukter och grönsaker – för en vackrare hud inifrån och ut!

**Skribent:** Natalie Rovaniemi VD och grundare av Celloptimum, med en magisterexamen i nutrition

