

15 Ιανουαρίου 2023

## **Αντιγήρανση: Η φυτική πρωτεΐνη που χαρίζει λάμψη στο δέρμα καθώς μεγαλώνουμε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Απαραίτητο συστατικό της ρουτίνας ομορφιάς και περιποίησης της επιδερμίδας είναι αυτός ο πολυαγαπημένος καρπός που αποτελεί και εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης



*Beautiful gorgeous 50s mid aged mature woman looking at camera isolated on white. Mature old lady close up portrait. concept*

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σκέφτεστε όταν ακούτε τη λέξη πρωτεΐνη; Δυνατοί μύες θα απαντήσουν οι περισσότεροι και θα έχουν δίκιο, καθώς οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητο δομικό υλικό του μυϊκού συστήματος.

Υπάρχει όμως ακόμη μια ομάδα ειδικών που θα μας ζητήσουν να καταναλώνουμε πρωτεΐνες για το καλό του... δέρματός μας. Οι δερματολόγοι, σωστά! «Το δέρμα είναι ένα σύνθετο όργανο που απαρτίζεται από διαφορετικές δομές συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών» εξηγεί η Δρ Naana Boakye, δερματολόγος, μέλος της Αμερικανικής Ακαδημίας Δερματολόγων και συμπληρώνει ότι

«πρωτεΐνες όπως το κολλαγόνο και η ελαστίνη συνεπικουρούν στη άρτια δομή και καλή λειτουργία του δέρματος».

Οι δερματολόγοι λοιπόν μας ζητούν να καταναλώνουμε μια εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια της ημέρας για τα δυνητικά οφέλη της στην υγεία της επιδερμίδας: τα αμύγδαλα.

Δείτε για ποιους λόγους τα αμύγδαλα μπορούν να αποτελέσουν απαραίτητη προσθήκη στη ρουτίνα περιποίησης του δέρματος:

- Αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεΐνης. Μια χούφτα αμύγδαλα (28γρ) παρέχει 6γρ πρωτεΐνης που αντιστοιχεί στο 15% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης.

-Είναι πηγή αντιοξειδωτικών όπως η βιταμίνη E - στα 28 γρ αμύγδαλα τα 7,3γρ αντιστοιχούν στην πολύτιμη αυτή βιταμίνη που εξουδετερώνει τις καταστροφικές για το δέρμα ελεύθερες ρίζες. Αντιστοιχούν στο 3,5% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

- Ορισμένες έρευνες αποδίδουν στην κατανάλωση αμυγδάλων προστασία από την UVB ακτινοβολία του ήλιου, μια κύρια αιτία βλαβών που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες στο δέρμα που θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος. Όσο και αν προστατεύουν από τη φωτογήρανση ωστόσο δεν θα πρέπει να υποκαταστήσουν το αντηλιακό.

- Η πλούσια σύνθεσή τους σε λινολεϊκό οξύ έχει συσχετιστεί με καρδιοπροστατευτικά οφέλη και τη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, αλλά φαίνεται ότι έχει και ευεργετική δράση στον δερματικό φραγμό, την «ασπίδα» που θωρακίζει το δέρμα από την εισβολή μικροοργανισμών.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)