Ressort: Gesundheit

Obst und Gemüse machen Haut schöner

Berlin, 15.02.2013, 13:54 Uhr

GDN - Der Griff ins Obst- und Gemüseregal ist nicht nur für eine gesunde Ernährung wichtig, sondern macht auch schönere Haut. Wie das Internetportal "Netdoktor" berichtet, liefern Obst und Gemüse wichtige Stoffe für den Schutz und die Regeneration der Körperhülle.

Demnach steckt vor allem in gelben und orangefarbenen Gemüse und Obst viel beta-Carotin. Der Körper kann diesen Stoff in Vitamin A umwandeln, das wie ein natürlicher Sonnenschutz wirkt. Vitamin C, das in Kiwis, Zitrusfrüchten oder Brokkoli enthalten ist, fördert die Straffheit und Elastizität der Haut, während Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Erbsen viel Zink enthalten, das für die Reparaturmechanismen des größten Organs des Menschen wichtig ist. Nüsse und Öle wiederum enthalten Vitamin E, das die Hautalterung verzögert. Für schöne Haut ist außerdem Feuchtigkeit sehr wichtig. Die menschliche Haut besteht normalerweise zu rund 80 Prozent aus Wasser. Am besten sollte man zwei Liter Wasser am Tag trinken, damit die Haut besser durchblutet und dadurch mit mehr Sauerstoff versorgt wird.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-7734/obst-und-gemuese-machen-haut-schoener.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619