

VITAMINE SI SUBSTANTE ANTIOXIDANTE	ROL	ALIMENTE IN CARE LE GASIM
vitamina A	repara, mentine pielea supla rol in acnee	legume si fructe colorate (morcovi, dovleac, caise)
vitamina C	rol in sinteza colagen, da tonus si elasticitate, protejeaza pielea de efectele soarelui, poluare si fumat	citrice, fructe padure, patrunjel, ardei gras, legume cu frunze, broccoli
vitamina E	ajuta la prevenirea ridurilor, imbunatateste textura pielii, protejeaza pielea de efectele soarelui, poluare si fumat	nuci, migdale, seminte crude, avocado, asparagus, germeni grau, legume verzi
Biotin (vitamina B7)	rol in productia de fanere- unghii, par deficienta duce la dermatita si alopecie (cadere par)	oua, nuci, germeni grau, ovaz, carne
Niacin (vitamina PP)	rol emolient pentru piele uscata, scuamoasa	carne, peste, leguminoase
Seleniu	rol antioxidant preventie cancer	cereale integrale, fructe mare, carne, oua
Zinc	controleaza productia de sebum rol in acnee	germeni grau, carne, peste, leguminoase, oua, cereale integrale
Acizi grasi esentiali (omega 3)	rol in integritatea tegumentelor, formeaza o bariera pentru microbi deficienta duce la piele uscata, friabila	VITAMINE SI SUBSTANTE ANTIOXIDANTE peste gras (somon, macrou, hering, scrumbie) sardine, ulei de in, ulei de rapita, nuci
Substante antioxidante	rol in imunitatea pielii	ceai verde, afine, zmeura, prune uscate