



Home » Здоров'я » Що їсти, щоб шкіра не старіла: список продуктів із колагеном та вітамінами

Що їсти, щоб шкіра не старіла: список продуктів із колагеном та вітамінами

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 24 Травня 2026, 18:12 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дієтологи та дерматологи назвали продукти, які допомагають підтримувати шкіру пружною, зволоженою та здоровою. За словами фахівців, правильне харчування може уповільнювати появу зморшок і підтримувати природне вироблення колагену.

Експерти пояснюють, що для молодості шкіри особливо важливі антиоксиданти, вітамін С, біотин та омега-3 жирні кислоти. Про це повідомляє [Prevention](#).

До списку найкорисніших продуктів для шкіри фахівці включили авокадо, яйця, гранат, чорницю, зелений чай, лосось, сардини, устриці та темний шоколад.

Авокадо містить корисні жири, які допомагають підтримувати еластичність шкіри. Яйця є джерелом білка та біотину, необхідних для синтезу колагену.

Гранат, чорниця та зелений чай багаті на антиоксиданти, які захищають клітини від передчасного старіння та негативного впливу навколишнього середовища.

Окремо дієтологи виділили жирну рибу — лосось і сардини. Омега-3 жирні кислоти у їхньому складі допомагають підтримувати зволоження шкіри та зменшують запальні процеси.

Також для здоров'я шкіри рекомендують частіше вживати броколі, шпинат, помідори, моркву, гарбуз, солодкий перець і солодку картоплю. Ці продукти містять вітамін С та бета-каротин.

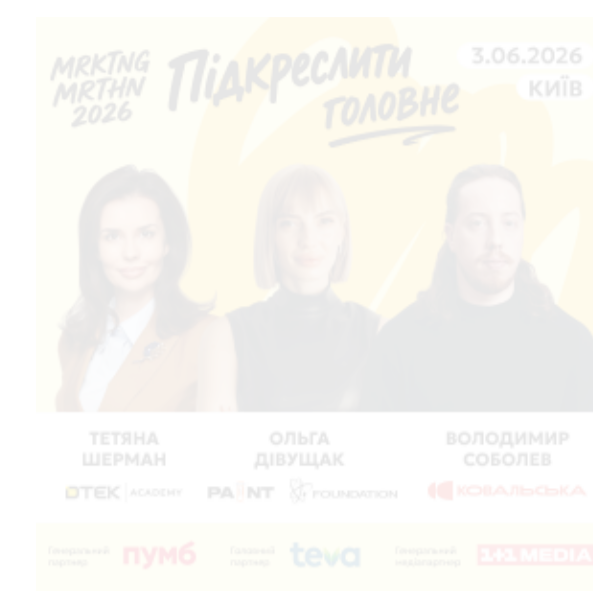
До корисних продуктів експерти також віднесли волоські горіхи та насіння льону, які допомагають боротися з вільними радикалами та підтримують здоровий вигляд шкіри.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

Тіжя



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

18:45 Українців налякали +50 у тіні: синоптик пояснив, яким буде літо

18:37 Гроза може "спалити" техніку за секунди: які прилади треба вимикати

18:30 Загублений радянський "Луноход" раптово ожив на Місяці через 40 років

18:21 Дерматологи попередили про небезпеку моди на бронзову шкіру

18:12 Що їсти, щоб шкіра не старіла: список продуктів із колагеном та вітамінами

18:04 Просто пересадити ялинку не вийде: за що можуть покарати українців

17:55 Будапешт готує удар по "Газпрому": що задумали в Угорщині

17:46 Найміцніша психіка: названо місяці народження людей із сильним характером

17:38 Намазка з тунця, яку можна їсти навіть на ніч: білка багато, калорій мало

17:31 Українцям почнуть призначати "нульові" субсидії: кого це зачепить

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проєкт

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua