

Táplálkozási Akadémia



BŐRSZÉPÍTŐ TÁPLÁLKOZÁS



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- A tavaszi napsütés és a melegebb levegő (szeles idő) egyaránt fokozza a bőr vízvesztését. A rendszeres vízfogyasztás mellett a friss zöld turmixok, az uborka, valamint a citrusfélék természetes hidratálóként működnek.
- A tavaszi időszak nemcsak a közérzetünket, hanem a bőrképünket is látványosan javíthatja. A rostban gazdag élelmiszerek – mint a cékla, retek vagy spárga – fogyasztása hozzájárul az egészséges mikrobiom fenntartásához, ami pozitívan hat a bőrállapokra is, pl. csökkenti a bőrön megjelenő gyulladásokat, pattanásokat.
- A bogyós gyümölcsök, vagy a spenót, a brokkoli antioxidáns-tartalma, védi a bőrt a szabadgyökök károsító hatásától. Ez nemcsak az öregedés folyamatának lassításában segít, hanem hozzájárul az egységesebb bőrszín és a természetes ragyogás kialakulásához is.
- A lenmag, a dió és a zsíros halak (pl. lazac) ómega-3-zsírsavtartalma segít fenntartani a bőr védőrétegét, csökkenti a gyulladásos folyamatokat, és hozzájárul a simább, feszesebb bőrfelszínhez. Tavasszal különösen fontos a bőr barrier funkciójának támogatása.
- A C-vitamin igazi skin glow (bőr természetes ragyogása) tápanyag. Serkenti a kollagéntermelést, csökkenti a pigmentfoltokat, erősíti a bőr rugalmasságát. Tavasszal különösen ajánlott az eper, a paprika, a citrusfélék rendszeres fogyasztása, és érdemes C-vitamin-tartalmú bőrápoló szérumot is bevezetni a mindennapi arcápolási rutinba.

TAVASZI BŐRÁPOLÁS BELÜLRŐL

Hogyan támogathatjuk a bőr tavaszi megújulását étrenddel és életmóddal?

Tavasszal a természet változása bennünket is változásra inspirál. A bőr állapota, amely testünk és egészségi állapotunk tükré, ilyenkor különösen érzékenyen reagál. A hideg hónapokat követően gyakori a bőrszárazság, -fakóság, -érzékenység, amit a fűtött terek, kevés napfény, alacsony vitaminbevitel és a téli nehéz ételek is felerősítenek. A bőrápolás tavasszal nem csupán külső kezeléseket jelent, hanem tudatos, célzott belső támogatást is.

A bőröregedés és a sejtkárosodás hátterében jelentős szerepet játszanak az ún. szabadgyökök – instabil molekulák, amelyek károsítják a sejtek szerkezetét. Az antioxidáns vegyületek képesek semlegesíteni ezeket a szabadgyököket, így kiemelten fontos szerepet játszanak a bőr védelmében és fiatalon tartásában. Bár szervezetünk hatékony enzimatis, antioxidáns-rendszerrel rendelkezik, érdemes megtámogatni azt táplálkozási, illetve bőrápolási oldalról is. A tavaszi időszakban friss zöldségekben és gyümölcsökben különösen bővelkedik a piac, így a C-vitaminban gazdag paprika, brokkoli, spenót, a béta-karotin forrásaként szolgáló sárgarépa, valamint az E-vitaminban gazdag olajos magvak és hidegen sajtolt növényi olajok fogyasztása ajánlott. (6)

Emellett a bőrvédelem szempontjából kiemelt fontosságú a szelén, a cink és a koenzim Q10, melyek szerepet játszanak a bőr egészségének megőrzésében, különösen antioxidáns- és regeneráló tulajdonságaik révén.

Szelén: Erőteljes antioxidáns, amely védi a bőrsejteket a káros szabadgyökök ellen, lassítva az öregedési folyamatokat és csökkentve a gyulladásos bőrbetegségek kialakulásának kockázatát. Főként tojásban, dióban, tonhalban, tenger gyümölcseiben és teljes értékű gabonafélékben található.

Cink: Fontos a bőr regenerációjában, gyulladáscsökkentő hatású, elősegíti a sebgyógyulást, csökkenti az irritációt, és szabályozza a faggyútermelést, ami előnyös pattanásos bőr esetén. Ez az ásványi anyag főként húsokban, tökmagban, májban, lencsében, csicseriborsóban van nagyobb mennyiségben.

Koenzim Q10: Ami marhahúsban, csirkehúsban, halakban található, antioxidánsként védi a bőrt a környezeti ártalmaktól, serkenti a sejtek energiatermelését és a kollagénszintézist, javítva ezzel a bőr rugalmasságát és egyben csökkenti a ráncok megjelenését. (7)

A kutatások szerint az antioxidánsok rendszeres bevitele nemcsak belülről véd, de javíthatja a bőr szerkezetét, rugalmasságát is, és csökkenti az UV-sugárzás okozta károkat. Ezeket természetes formában javasolt bevenni, mivel pl: az A-vitamin étrend-kiegészítőt összefüggésbe hozták a tüdődaganat előfordulásának gyakoriságával. Változatos étrenddel az antioxidánsokat túladagolni nem lehet, a szervezet a megfelelő mennyiséget használja fel. (1)

A bőr állapota nem csupán esztétikai kérdés, a bőr testünk legnagyobb szerve, amely tükrözi a belső egyensúlyt vagy annak hiányát.

A bőrrel kapcsolatos problémák sokszor nem csak lokálisak: a székrekedés, a rossz emésztés, a nem megfelelő bélflóra vagy a megnövekedett oxidatív stressz (szabadgyökök száma meghaladja az antioxidánsok számát) mind-mind előidézhetnek pattanásokat, rosaceát, ekcémát vagy bőrszárazságot is. Selye János stresszelmélete szerint a szervezet válaszreakciója a tartós fizikai vagy pszichés stresszre általános adaptációs szindróma formájában jelenik meg, amelynek egyik szakasza a kimerülés. Ez az állapot gyengíti az immunrendszert és elősegíti a gyulladások kialakulását – így közvetve, de jelentősen befolyásolja a bőr állapotát is. (2)

A stressz és a környezeti tényezők – mint a dohányzás, a túlzott napozás és szoláriumozás (káros UV sugárzás) – fokozzák a szabadgyökök képződését. Ezek a szabadgyökök a bőrben roncsolják a sejteket, elősegítve a szervek funkcióromlását, az öregedést, a bőr minőségének megváltozását, mind kinézetben mind működésben. (12)

A tavaszi fáradtság nemcsak mentális tünet, hanem biológiai állapot is.

A belső egyensúly visszaállítása – ebben az időszakban különösen – hatással van a bőr állapotára is. A stressz a szervezet egyetemes válasza a megterhelő ingerekre, ami nem jó vagy rossz önmagában, hanem a mértéke és a tartóssága számít. (2) A krónikus stressz hatására fokozódik a kortizol nevű stresszhormon termelődése, amely hosszú távon gyulladást, bőrproblémákat, például aknét, ekcémát, sebgyógyulási zavarokat idézhet elő. A stressz csökkentése – akár légzőgyakorlatokkal, természetben töltött idővel vagy jógaival –, nemcsak mentálisan hat pozitívan, hanem fizikailag is megmutatkozik, pl. a bőr állapotán.

A kortizol, más néven stresszhormon, a mellékvesekéreg által termelt glükokortikoid hormon, amely kulcsszerepet játszik a szervezet stresszre adott válaszreakciójában. Stresszhelyzetben aktiválódik a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese (HPA) tengely: a hipotalamusz kortikotropin-felszabadító hormont (CRH) bocsát ki, ami serkenti az agyalapi mirigy adrenokortikotropin (ACTH) termelését, ez pedig fokozza a mellékvesekéreg kortizol-elválasztását. A megemelkedett kortizolszint elősegíti a vércukorszint-, a vérnyomás növekedését, és az anyagcsere-folyamatok átrendezését, hogy a szervezet hatékonyan reagáljon a stresszhelyzetre.

A pszichológiai stressz aktiválja a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese (HPA) tengelyt, ami fokozza a kortizol termelését, ezáltal csökkenti a bőr barrier funkcióját. Ez a folyamat növeli a transepidermális vízvesztést (ez az a jelenség, amikor a víz áthalad az epidermiszen (hámrétegen) és elpárolog a bőr felszínéről), csökkenti a bőr hidratáltságát és a lipidtermelést, így hozzájárulhat bőrgyulladások és krónikus bőrbetegségek kialakulásához vagy súlyosbodásához. (8, 9, 10)

TÁPLÁLKOZÁSSAL A BŐR RUGALMASSÁGÁÉRT

A bőr szerkezeti egységei, mint a kollagén és az elasztin, fehérjék így megfelelő mennyiségű és jó minőségű fehérje fogyasztása (pl. tojás, hal, hüvelyesek) alapfeltétele az ép bőrszövet fenntartásának. Emellett fontos szerepet kapnak a bőr vízmegkötő képességét fokozó zsírsavak – különösen az ómega-3 és ómega-6 zsírsavak, melyek a sejtmembránok rugalmasságát és védelmét segítik elő. (3) Ezek legjobb forrásai a tengeri halak, diófélék, lenmag és repceolaj.

A kiegyensúlyozott táplálkozásban tehát a vitaminok és ásványi anyagok mellett, a makrotápanyagok aránya és minősége is számít.

A megfelelő vízfogyasztás nemcsak az anyagcserét támogatja, hanem a bőr hidratáltságát is. Bár a vízfogyasztás és a bőr állapota közti kapcsolat nem minden esetben egyértelműen bizonyított, számos tanulmány szerint a megfelelő hidratáltság hozzájárulhat a bőr rugalmasságának fenntartásához (4) Fokozott fizikai aktivitás vagy melegebb időjárás esetén ajánlott a napi folyadékbevitelt arányosan növelni. A tiszta víz mellett a frissítő, antioxidáns hatású gyógynövényes teák (pl. zöld tea, hibiszkusz) is támogathatják a bőrápolást.

KONYHATECHNOLÓGIAI SZEMPONTOK AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSÉBEN

A konyhatechnológia is kulcsszerepet játszik abban, hogy megőrizzük a zöldségek és gyümölcsök bőregészség szempontjából hasznos tápanyagait. A legjobb módszerek közé tartozik a gőzölés, a párolás, és a fermentálás, amelyek segítenek a vitaminok és ásványi anyagok megőrzésében. Új lehetőség még az air fryer is, hogy a zsírbevitel kedvezőbb legyen (1. sz táblázat).

1.számú táblázat: Konyhatechnológiai eljárások

Technológia	Előnyök	Nyersanyagok
Gőzölés	Vitaminok és ásványi anyagok megőrzése	brokkoli, zöldbab, zöld leveles zöldségek
Zsírtakarékos sütési módok (sütőzacskó, air fryer használata)	Jobban megőrzi a tápanyagokat, kevesebb zsírfelhasználás	húsok, zöldségek
Fermentálás	Probiotikus hatás, támogatja a bélflórát	savanyú káposzta, kimchi, kefir, joghurt
Párolás	Megőrzi az ízeket és tápanyagokat	gyökérzöldségek, édesburgonya

A BŐRÁPOLÁSI RUTIN IS MEGÚJULHAT

A tavaszi időszakban érdemes a bőrápolási rutinunkat is frissíteni. A vastag, zsírosabb textúrájú krémek helyett könnyebb, hidratálóbb formulákat válasszunk, lehetőség szerint antioxidáns hatóanyagokkal (pl. C- és E-vitamin, niacinamid, hialuronsav). A hámlasztás (pl. gyengéd AHA-savakkal) segíthet eltávolítani az elhalt hámsejteket, így a bőr simábbá, frissebbé válik, DE ezt az arcápolási módszert a kora tavaszi időszakra ütemezzük be, később az erősebb napfény miatt már nem javasolt. Hámlasztást csak kontrollált módon és kellő védelem mellett szabad csinálni csak indokolt helyzetben, ez alatt erősen javasolt a fényvédelem SPF 50+.

MOZGÁS ÉS ALVÁS: A REGENERÁCIÓ ALAPPILLÉREI

A rendszeres, mérsékelt intenzitású mozgás fokozza a bőr vérkeringését, ezáltal javítja az oxigén- és tápanyagellátását. Az izzadás révén a méregtelenítés is fokozódik, ami szintén segíti a bőr tisztulását. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás pedig elengedhetetlen a bőr éjszakai regenerációjához. Az alvásmegvonás hatására nő a gyulladások okozó anyagok szintje a szervezetben, ami hosszabb távon bőrproblémákhoz is vezethet. (5)

ÉLETMÓDVÁLTÁS KIS LÉPÉSEKBEN

A tavaszi étrendváltás a szervezet támogatásának egyik legfontosabb eszköze. A nehéz, zsíros, cukros, finomított szénhidrátokban gazdag ételeket érdemes friss, könnyű, rostban és vízben gazdag, szezonális zöldségekre és gyümölcsökre cserélni. A fermentált élelmiszerek (pl. savanyú káposzta, kimchi, kefir) probiotikumtartalmukkal támogatják a bélflórát, amely összefügg a bőr állapotával is.

NAPI ÉTEND-, BŐRRUTIN- ÉS MOZGÁSTIPPEK

Reggeli:

- Zöld smoothie: spenót, banán, mandula, dió, joghurt, egy evőkanál lenmagolaj, egy kis citromlé
- Teljes kiőrlésű pirítós, sonka, paradicsom
- E-vitaminos hidratáló, spf azaz napvédő faktorrall

Tízórai:

- Egy marék mandula és egy alma

Ebéd:

- Quinoa saláta: főtt quinoa, paradicsom, rukkola, feta sajt, citromlé, olívaolaj
- 20 perc séta az ebéd után

Uzsonna:

- Teljes kiőrlésű gofri, házi baracklekvárral

Vacsora:

- Air fryerben készült zöldségek: brokkoli, paprika, gomba, tofu, szójaszószt és egy kevés szezámolaj, tükörtojással
- Teljes kiőrlésű pirítós
- Arc letisztítása, éjszakai C-vitaminos szérum, bőrtípusnak megfelelő hidratáló

Két további recept az okostanyer.hu oldaláról, amit érdemes kipróbálni:

Bulguros tavaszi vitaminsaláta

Hozzávalók (4 adaghoz):

Salátához

- 1 db fejes saláta
- 1 csokor retek
- 1 közepes kígyóuborka
- 1 kisebb sárgarépa
- 4 db főtt tojás
- 50 g dió (durvára vágva)
- 100 g feta sajt (morzsolva)
- 100 g bulgur

Öntethez:

- 3 ek olívaolaj
- 1 ek citromlé
- 1 tk méz
- 1 tk mustár
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- só, bors ízlés szerint



Elkészítés: A bulgurt kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük, majd hagyjuk kihűlni, amíg összeállítjuk a salátát. A salátát megmossuk, falatnyi darabokra tépkedjük. A retket, uborkát és sárgarépát vékonyra szeleteljük. A tojást megfőzzük, majd cikkekre vágjuk. A diót száraz serpenyőben megpirítjuk, durvára vágjuk. Az öntet hozzávalóit összekeverjük egy kis tálban. Az összetevőket egy nagy tálban összeforgatjuk, bele keverjük a kihűlt bulgurt, majd a tetejére morzsoljuk a fetát és megszórjuk dióval. (11)

1 adag energia- és tápanyagtartalma: energia 404 kcal, 16,4 g fehérje, 26 g zsír, 27 g szénhidrát

Tavaszi zöldségleves

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 2 db közepes sárgarépa
- 1 db közepes fehérrépa
- 1 db kisebb karalábé
- 100 g zöldborsó (friss vagy fagyasztott)
- 1 db kisebb zellergumó
- ½ db póréhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1,5 liter zöldségalaplé vagy víz
- 1 kis csokor petrezselyemzöld
- só, bors ízlés szerint
- egy csipetnyi sáfrány



Elkészítés: A zöldségeket megtisztítjuk és apró kockákra vágjuk. Az olajon megfuttatjuk a póréhagymát és fokhagymát, majd hozzáadjuk a többi zöldséget. Érdemes addig pirítani, amíg a répa elkezd karamellizálódni, ilyenkor a színanyag, az íz is sokkal intenzívebb tud lenni, ezzel feldobva a levesünket. Felöntjük zöldséglével vagy vízzel, sózzuk, borsozzuk, teszünk bele egy kis sáfrányt és kb. 20-25 perc alatt készre főzzük. Friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk. Ízlés szerint tehetünk bele egy kis levestésztát is, például eperlevelet. (11)

1 adag energia- és tápanyagtartalma: energia: 93 kcal, 3,7 g fehérje, 2,9 g zsír, 12,5 g szénhidrát

BELSŐ EGÉSZSÉG, KÜLSŐ HARMÓNIA

A tavasz kiváló alkalom arra, hogy ne csak a ruhatárunkat frissítsük, hanem életmódunkat is újragondoljuk. A tudatos, antioxidánsokban gazdag étrend, a rendszeres testmozgás, a bőrhöz igazított külső ápolás és a megfelelő pihenés mind hozzájárulnak ahhoz, hogy bőrünk is megújuljon. A szép bőr nem csupán genetika kérdése – egy olyan összetett rendszer eredménye, amelyben táplálkozás, életmód és gondoskodás egyaránt szerepet játszik. A táplálkozás szerepe nem csupán megelőző jellegű, hanem terápiás hatású is lehet: a bőrsejtek regenerációját, a kollagénszintézist, valamint a gyulladások csökkentését is támogatja.

Felhasznált irodalom

1. Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866. <https://doi.org/10.3390/nu9080866>
2. Selye, J. (2017). *Életünk és a stressz*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
3. Calder, P.C. (2015). Functional Roles of Fatty Acids and Their Effects on Human Health. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 39(1), 18S-32S.
4. Palma, L. et al. (2015). The effect of water intake on skin physiology. *Skin Research and Technology*, 21(1), 1-8.
5. Oyetakin-White, P. et al. (2015). Does poor sleep quality affect skin aging? *Clinical and Experimental Dermatology*, 40(1), 17-22
6. Farris, P. K. (2005): Topical Vitamin C: A Useful Agent for Treating Photoaging and Other Dermatologic Conditions, *Dermatologic Surgery*.
7. Sonia Sifuentes-Franco, et al. (2022). Antioxidant and Anti-Inflammatory Effects of Coenzyme Q10 Supplementation on Infectious Diseases
8. Magyar Kardiológia Társaság: Krónikus stressz, trauma és gyulladás: hogyan hat mindez a szervezetre? https://www.doki.net/tarsasag/kardiologia_paciens/hirek.aspx?nid=134808
9. Semmelweis Egyetem: Kortizolhiányhoz, vagy akár az egész hormonrendszer felborulásához vezethet a tartós stressz <https://semmelweis.hu/hirek/2016/06/28/kortizolhianyhoz-vagy-akar-az-egesz-hormonrendszer-felborulasahoz-vezethet-a-tartos-stressz>
10. The impact of stress on epidermal barrier function: an evidence-based review. *British Journal of Dermatology*, 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30614527>
11. MDOSZ – OKOSTÁNYÉR - <https://www.okostanyer.hu/2025/03/04/marciusi-okostanyer-receptek-2/>
12. Papaccio F., D'Arino A., Caputo S., Bellei B. (2022): Focus on the Contribution of Oxidative Stress in Skin Aging <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9220264/>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Ballai Krisztina
dietetikus, kozmetikus

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Szilágyi Melinda
bőrgyógyász, allergológus, klinikai immunológus szakorvos

Kézirat lezárva: 2025. május 09.

.....

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225-ös szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

