



## Biotyna witamina piękności

Wygląd naszej skóry zawdzięczamy nie tylko prawidłowej pielęgnacji ale i odziedziczonym genom oraz stylowi życia jaki prowadzimy. Z pewnością na jej stan wpływa przyjęty sposób odżywiania. Dlatego też należy wykluczyć z diety produkty przetworzone typu fast – food, złej jakości, słone przekąski, napoje gazowane, słodczyce i ostre przyprawy. Posiłki najlepiej komponować w taki sposób by zawierały owoce, warzywa, produkty mleczne, ryby, chude mięso, a także oleje roślinne, orzechy i nasiona. Dzięki tym produktom jadłospis będzie zawierał mnóstwo witamin i minerałów. Do grupy artykułów spożywczych, które zawierają m.in. wiele witamin z grupy B poprawiających wygląd skóry należy mleko i jego przetwory. Na szczególną uwagę zasługuje witamina B7 zwana biotyną lub witaminą H, potrzebna do utrzymania właściwego stężenia cynku w skórze. Stanowi ona również źródło siarki, która jest budulcem keratyny wchodzącej w skład włosów i paznokci. Dzięki temu płytki paznokci staje się mocniejsza, a włosy mają mniejszą skłonność do wypadania a także łamania i rozdawiania się końcówek. Na tym jednak działanie biotyny się nie kończy. Witamina ta dba o trzustkę, tarczycę oraz utrzymuje prawidłową gospodarkę glukozy u osób zmagających się z cukrzycą typu II.

Niedobór witaminy B7 w organizmie manifestuje się stanami zapalnymi wokół oczu, nosa i ust, pogorszeniem się kondycji włosów, paznokci i skóry. Co więcej o deficycie tej witaminy może świadczyć podwyższony poziom cholesterolu, mrowienie, drętwienie kończyn, bóle mięśniowe, senność, brak koncentracji lub otępienie.

Zanim jednak sięgniemy po suplementację warto zadbać o prawidłową podaż tego składnika w jadłospisie. Do produktów spożywczych, które są doskonałym źródłem biotyny: podroby, mięso, łosoś, sardynki, drożdże, żółtko jaja, orzechy, nasiona, awokado, banany, bataty, kalafior, pomidor, marchew, mleko i sery żółte. Ponadto produkty mleczarskie, które oprócz zawartości witaminy B7 posiadają inne cenne składniki, które wpływają pozytywnie na nasz wygląd. Należy do nich witamina E, koenzym Q 10, witamina A oraz wapń.

Więcej unikanych informacji o mleku i jego produktach można uzyskać z programu „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka i organizowanego przez Polską Izbę Mleka i Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka, który adresowany jest do uczniów w wieku 6-9 lat.

