

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Презентация на тему: «Правильное
питание – залог чистой кожи.
Особенности рационального питания у
девочек и у мальчиков»

Докладчик: студентка 6 курса, лечебного факультета №2

Еременко Валерия Андреевна

Научный руководитель: Проценко Татьяна Виталиевна

Почему питание важно?

Особенности рационального питания для мальчиков

В подростковом возрасте организм активно растёт, гормоны меняются, а кожа особенно чувствительна. Некоторые продукты могут усиливать воспаление и способствовать появлению акне. Правильный рацион помогает уменьшить высыпания, поддерживать энергию, рост и нормальное гормональное развитие.



Что стоит включать в рацион чаще

1. Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ)

Они не вызывают резких скачков инсулина → меньше воспалений.

- Гречка, бурый рис, киноа
- Цельнозерновые макароны
- Овощи и зелень
- Ягоды, яблоки, груши

2. Источники «правильных» жиров

Поддерживают здоровье кожи и уменьшают воспаление.

- Рыба (лосось, скумбрия, сардины)
- Орехи
- Авокадо
- Растительные масла (оливковое, льняное)



3. Белок для роста и восстановления

Помогает удерживать нормальный вес, укрепляет мышцы.

- Курица, индейка
- Рыба, яйца
- Творог, греческий йогурт
- Бобовые (нут, чечевица)



4. Продукты, полезные для кишечника

Здоровый кишечник = меньше акне.

- Кефир, йогурт без сахара
- Квашеная капуста
- Пребиотики: бананы, овсянка

5. Вода

2–2,5 литра в день — улучшает состояние кожи, уменьшает жирность.



Что лучше ограничить

1. Сладости и газировки

Усиливают воспаление и провоцируют развитие акне.

— шоколадки, конфеты, сладкая выпечка, лимонады.

2. Фастфуд и жареное

Повышает уровень жиров и воспаления.

— картошка фри, бургеры, наггетсы.

3. Молоко в больших количествах

Особенно обезжиренное — может спровоцировать акне из-за влияния на гормоны.

Заменить: ферментированные продукты (кефир, йогурт).

4. Продукты с высоким ГИ

Приводят к гликемическим всплескам и ухудшают состояние кожи.

— белый хлеб, булки, сладкие хлопья.

5. Соль и чипсы

Удерживают воду, повышают жирность кожи



Особенности рационального питания для девочек

- ▶ В подростковом возрасте у девочек происходят значительные гормональные изменения. Колебания инсулина и уровня андрогенов напрямую влияют на работу сальных желёз и могут усиливать акне. Правильное питание помогает уменьшить воспаление, стабилизировать кожу и поддерживать общее здоровье.



3. Белок для кожи, волос и нормального цикла

- Курица, индейка
- Рыба
- Яйца
- Творог, йогурт без сахара
- Тофу, бобовые

4. Продукты для здорового кишечника

Баланс микробиоты снижает акне.

- Кефир, натуральный йогурт
- Ферментированные продукты
- Овсянка, бананы, шпинат (пребиотики)

5. Железо и магний

Важно при колебаниях цикла, слабости, повышенной утомляемости.

- Гречка, нут, чечевица
- Шпинат

6. Вода

2 литра в день — поддерживает увлажнение кожи изнутри.



Что лучше ограничить

➤ 1. Сладкое и всё с высоким ГИ

— печенье, торты, сладкие батончики, газировки.

2. Фастфуд и очень жирные блюда

Повышают воспаление и жирность кожи.

— картофель фри, пицца, жареное мясо.

3. Молоко в избытке

Особенно обезжиренное — может усиливать акне из-за влияния на гормональные рецепторы.

Лучше заменить на йогурт или кефир.

4. Шоколад с добавками и какао-напитки

Часто усиливают акне из-за сахара и стимулирующих веществ.

5. Продукты с трансжирами

— чипсы, промышленная выпечка, маргарин.





Презентация рекомендаций по питанию выполнена на основании аналитического анализа статей, отобранных из интернет-ресурса «PubMed» за 2024-2025 гг.





Спасибо за внимание!