

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ З РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ В КОСМЕТОЛОГІЇ

Сєвєрінова М.В., Філіпцова О.В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Вступ. Харчові добавки – це речовини, що додаються до продуктів харчування під час переробки або приготування для покращення їхнього смаку, зовнішнього вигляду, текстури або терміну зберігання.

Харчові добавки – це речовини, що використовуються в косметології для покращення ефективності, текстури, зовнішнього вигляду або збереження косметичних продуктів. Хоча в першу чергу вони асоціюються з харчовою промисловістю, багато харчових добавок також використовуються для косметологічних цілей завдяки своїм функціональним властивостям і профілю безпеки.

Матеріали та методи. Аналіз літературних джерел за відповідною темою.

Результати та їх обговорення. Рослинні добавки стають дедалі популярнішими в косметології завдяки їх природному походженню та безпечності. Харчові добавки використовуються в косметології в різних формах для підвищення ефективності, текстури та стабільності косметичних продуктів.

Важливим джерелом є рослинні олії. Олії, отримані з таких рослин, як органна, жожоба, кокос і авокадо, багаті на жирні кислоти, вітаміни та антиоксиданти. Ці олії широко використовуються в засобах по догляду за шкірою завдяки своїм зволожуючим та живильним властивостям, включення цих олій у свій раціон також може мати численні переваги для здоров'я вашої шкіри та загального самопочуття.

Слід додавати ці олії в салатні заправки або збризкувати ними овочі, приготовані на пару, щоб покращити засвоєння жиророзчинних вітамінів, таких як вітамін А та Е, які є важливими для здоров'я шкіри.

Також, олії можна вживати з цільнозерновим хлібом або тостом, щоб отримати поживний і ситний перекус, який містить незамінні жирні кислоти та антиоксиданти.

Використання олій як маринади або заправки для страв з риби та морепродуктів, приготованих на грилі, щоб покращити смак та сприяти здоров'ю шкіри завдяки вмісту омега-3 жирних кислот та антиоксидантним властивостям, є дуже корисним для нашого здоров'я.

Також, особливу увагу слід приділити детокс-коктейлям, які також вважаються харчовою добавкою при схудненні. Трав'яні детоксикатори у формі порошку – це дієтичні добавки, які зазвичай містять суміш трав та інших інгредієнтів, призначених для підтримки природних процесів детоксикації організму. Ці порошки часто змішують з водою або іншими рідинами і вживають як напій.

Трав'яні детокс-коктейлі містять у собі трави, які, як вважається, підтримують роботу печінки, оскільки вона відіграє центральну роль у детоксикації. Такі інгредієнти, як розторопша, корінь кульбаби та корінь лопуха, зазвичай включають до складу через їхні властивості, що підтримують

роботу печінки.

Детокс-порошки часто містять інгредієнти, які підтримують здоров'я травлення і сприяють регулярному випорожненню кишечника, допомагаючи виводити відходи і токсини з організму. Такі інгредієнти, як лушпиння псиліуму, насіння льону та насіння чіа, багаті на клітковину і допомагають підтримувати здорове травлення та роботу кишечника.

Детокс-коктейлі, які зазвичай готують із поєднанням фруктів, овочів, трав та інших натуральних інгредієнтів, часто рекламують як спосіб підтримати детоксикацію і допомогти у схудненні. Багато жінок, які худнуть використовують детокс-коктейлі в своєму раціоні, щоб якомога швидше скинути надмірну вагу, але вони забувають при цьому збалансовано харчуватися, що потім призводить до швидкого набирання ваги в майбутньому.

Детокс-коктейлі можуть лише доповнити здорову дієту і фізичні вправи під час схуднення. Регулярна фізична активність допомагає спалювати калорії, нарощувати м'язи та підтримувати загальний стан здоров'я, тоді як детокс-коктейлі можуть забезпечити гідратацію, необхідні поживні речовини та підтримати процеси детоксикації.

Висновок. Важливо зазначити, що харчові добавки можуть мати потенційні переваги для здоров'я шкіри та волосся, їх ефективність та безпечність слід оцінювати в індивідуальному порядку. Перед початком прийому будь-яких нових добавок рекомендується проконсультуватися з лікарем або дерматологом, особливо при наявності захворювань або вживанні ліків.

Список літератури:

1. Jung SJ, Kim WL, Park BH, Lee SO, Chae SW. Effect of toxic trace element detoxification, body fat reduction following four-week intake of the Wellnessup diet: a three-arm, randomized clinical trial. *Nutr Metab (Lond)*. 2020 Jun 22;17:47. doi: 10.1186/s12986-020-00465-9. PMID: 32582363; PMCID: PMC7310262.
2. Poljšak N, Kočevar Glavač N. Vegetable Butters and Oils as Therapeutically and Cosmetically Active Ingredients for Dermal Use: A Review of Clinical Studies. *Front Pharmacol*. 2022 Apr 25;13:868461. doi: 10.3389/fphar.2022.868461. PMID: 35548366; PMCID: PMC9083541.