

*Por Dra Andréa Farias, CEO da Clínica Prisma  
Lista revisada pela nutricionista Laís Gouveia*

# Lista de alimentos que melhoram **ACNE** e **MELASMA**



# PELE E

# ALIMENTAÇÃO

Já não é de hoje que sabemos a real necessidade de se alimentar bem em prol da nossa saúde.

Mas você sabia que alguns alimentos podem interferir na saúde da nossa pele e agravar algumas condições como ACNE e MELASMA?

Neste e-book, listamos para vocês alimentos que agravam estas condições e os que ajudam a reduzir os efeitos danosos para a saúde da nossa pele.



# Alimentos **pró-inflamatórios**

Alimentos que promovem a inflamação no nosso organismo e podem agravar quadros de acne e melasma. Por isso, devem ser evitados nesses casos.

# Alimentos **anti-inflamatórios**

Promovem detox e reduzem a inflamação no nosso organismo, melhorando quadros de acne e melasma na pele. Por isso, devemos incluir mais alimentos com potencial anti-inflamatório na nossa alimentação.

# Alimentos pró-inflamatórios



Açúcares e doces.



Adoçantes, exceto xilitol e stevia



Refrigerantes, drinks energéticos, bebida alcoólica e suco de caixinha.

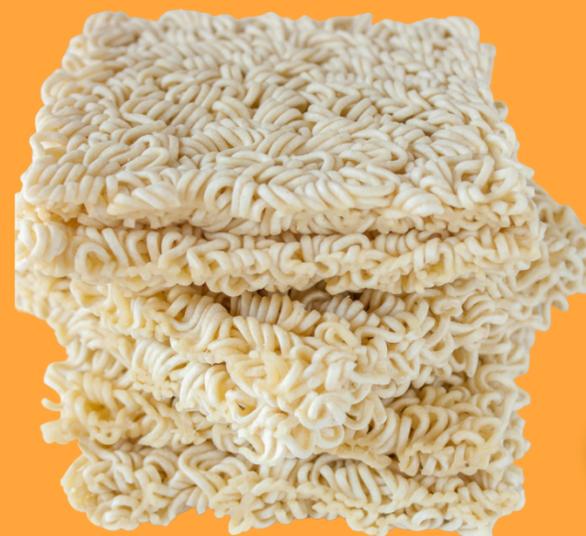


Carne vermelha e embutidos.



Laticínios

# Alimentos pró-inflamatórios



Industrializados, como biscoito e miojo.



Refinados, como farinha branca e massas.



Frituras

# Alimentos anti-inflamatórios



Frutas como morango, amora, framboesa, romã, mirtilo.



Especiarias como alho, cúrcuma (açafrão da terra) e gengibre.

# Alimentos anti-inflamatórios



Sementes de linhaça e chia.



Oleaginosas como nozes, amêndoas, macadâmia e castanha do pará.



Peixes como salmão.



Folhas verdes



Brócolis, couve, couve-flor.

# Alimentos **anti-inflamatórios**



Chá verde



Suco de uva integral



Bastante água!

# Clínica Prisma

Clique nos links abaixo!



Rua Quinze de Novembro, 106, sala 1001 - Niterói, RJ

@prisma\_clinica

Clínica Prisma - Estética e Tricologia

www.prismaclinica.com

(21)99300-6513