

QUESTION DIET

Quelles sont les vitamines bonnes pour la peau ?

Certaines vitamines contribuent au maintien du bon état de la peau. Ce sont essentiellement les vitamines A, PP et B5. On trouve la vitamine A dans le beurre, le jaune d'œuf, le foie, le lait entier : 15 g de beurre, un œuf et une portion de fromage couvrent 40 à 50% des besoins en vitamine A de la journée pour un adulte. Les sources de vitamine PP sont le foie, les viandes et les poissons, les légumes et les céréales complètes : une escalope de dinde de 100 g apporte la moitié des apports recommandés. Les produits animaux (viande, foie, poisson, œuf), le pain complet et les fruits secs sont les principaux fournisseurs de vitamine B5. Il est à noter que la levure de bière est particulièrement riche en vitamines PP et B5. En revanche tabac, alcool et excès de sucreries sont les ennemis de la peau. (*Nutrinews hebdo*)