NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

Mit ihren 6 Gramm energiespendender Proteine in einer Handvoll (28 g), dazu 4 Gramm Ballaststoffen und Nährstoffen wie Magnesium und Vitamin E ist es kein Wunder, dass Mandeln dafür bekannt sind, einer der gesündesten Snacks zu sein.

Wussten Sie, dass Mandeln auch ein leckerer Schritt bei der Hautpflegeroutine sein können?

> **Der Einfluss der Lebensmittelauswahl auf die Gesundheit und das Aussehen der Haut ist weiterhin ein wachsendes Feld. Unsere Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Mandeln als vollwertige Nahrungsmittel mit mehreren Nährstoffkomponenten zu betrachten, anstatt die potenziellen Vorteile eines Nährstoffs zu stark zu vereinfachen.**
>
> - Dr. Raja Sivamani, Dermatologieforscher

MANDELN: EIN KICK FÜR IHRE SCHÖNHEITSPFLEGE

Einige der wichtigsten Nährstoffe in Mandeln werden mit der Hautgesundheit in Verbindung gebracht, was sie zu einer schmackhaften Ergänzung Ihrer täglichen Schönheitspflege macht:

- Mandeln sind besonders reich an **Vitamin E**, ein Antioxidans, das dazu beitragen kann, den Körper vor oxidativem Stress durch Schadstoffbelastung, UV-Strahlung der Sonne, Zigarettenrauch sowie anderen Umwelteinflüssen und intrinsischen Faktoren zu schützen. Eine Portion mit 23 Mandeln (ca. 30 g) liefert 50 % des täglichen Bedarfs an Vitamin E.
- Sie finden darin 8 % der täglich empfohlenen Aufnahmemenge für Zink – **Zink** unterstützt die Hautgesundheit.
- Zwei B-Vitamine tragen ebenfalls zum Erhalt normaler Haut bei. Mandeln liefern 25 % **Riboflavin** und 6 % **Niacin** – jeweils des Referenzwerts für die täglich empfohlene Zufuhr.
- Mandeln sind reich an **Kupfer**, dieser Nährstoff spielt eine Rolle bei der Haut- und Haarpigmentierung.
- **Linolsäure**, eine essentielle Fettsäure, beugt Hauttrockenheit vor. Eine Portion Mandeln enthält 3,5 Gramm Linolsäure.

california almonds®
Almonds.de

ERGEBNISSE, DIE UNTER DIE HAUT GEHEN

Wissenschaftler der Universität von Kalifornien in Davis (USA) untersuchten die Auswirkungen des täglichen Mandelverzehrs auf Gesichtsfalten und Hautpigmentierung. 49 gesunde Frauen in der Postmenopause mit Fitzpatrick-Hauttypen I oder II (den Hauttypen, die am anfälligsten für Sonnenbrand sind) schlossen diese sechsmonatige Studie ab. Die Frauen wurden zufällig einer von zwei Gruppen zugeordnet:

- In der Interventionsgruppe aßen die Frauen Mandeln als Snack, der 20 % des Gesamtkalorienbedarfs ausmachte, also durchschnittlich 340 Kalorien am Tag (das entspricht zwei Portionen à ca. 30 Gramm bzw. 60 Gramm).
- Die Kontrollgruppe aß einen nussfreien Snack (einen Riegel aus Feigen, Müsli oder Salzbrezeln), ebenfalls 20 % des täglichen Gesamtkalorienbedarfs, also ca. 340 Kalorien am Tag.

Abgesehen von diesen Snacks ernährten sich die Teilnehmerinnen unverändert und verzichteten auf jegliche Nüsse oder Produkte, die Nüsse enthalten.

Zu Beginn der Studie sowie nach 8 Wochen, 16 Wochen und 24 Wochen wurde ihre Haut untersucht. Bei jedem Termin wurden die Gesichtsfalten und die Intensität der Gesichtspigmentierung mithilfe hochauflösender Bildgebung und validierten 3D-Gesichtsmodellen und -messungen untersucht. Die Hautfeuchtigkeit, der transepidermale Wasserverlust (TEWL) und die Talgausscheidung wurden ebenfalls bewertet. **Die Forscher *innen fanden eine signifikante Verringerung des Schweregrads der Falten und der durchschnittlichen Gesichtspigmentintensität in der Gruppe, die Mandeln konsumierte:**

- Nach 16 Wochen gab es eine Reduktion der Faltenstärke von 15 % und nach 24 Wochen eine Reduktion von 16 %.
- Die durchschnittliche Gesichtspigmentintensität war in Woche 16 um 20 % reduziert und blieb in Woche 24 bei 20 %.

Der transepidermale Wasserverlust, die Hautfeuchtigkeit und die Talgausscheidung wurden in beiden Gruppen während der Studie an Stirn und Wangen gemessen:

- Es gab zu keinem Zeitpunkt Veränderungen im transepidermalen Wasserverlust in der Mandel- und der Kontrollgruppe.
- Am Ende der Studie war bei beiden Gruppen ein Anstieg der Hautfeuchtigkeit zu verzeichnen.
- Beide Gruppen zeigten einen statistisch signifikanten Anstieg der Talgproduktion auf den Wangen, aber nur die Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe zeigten einen signifikanten Anstieg der Talgausscheidungsrate auf der Stirn.

Es gibt einige Einschränkungen der Studie, die zu beachten sind: Da diese Studie auf 24 Wochen begrenzt war, geben die Ergebnisse keinen Einblick in die längere Dauer und die Auswirkungen des Mandelverzehrs. Außerdem handelte es sich bei den Studienteilnehmerinnen um postmenopausale Frauen mit sonnenempfindlichen Hauttypen Fitzpatrick I und II, so dass die Ergebnisse nicht auf jüngere, männliche oder höhere Fitzpatrick-Hauttypen verallgemeinert werden können. Zudem waren die Snacks in beiden Gruppen zwar kalorien-, aber nicht makronährstoffangepasst.

Source: Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. 2019. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. Phytotherapy Research. 2019;1–6. https://doi.org/10.1002/ptr.6495.

© 2020 Almond Board of California. Alle Rechte vorbehalten.

california almonds®
Almonds.de