

Inre hälsa, yttre skönhet

- **en teoretisk studie om hur man själv kan påverka sitt utseende**

Lina Ljungkvist

Examensarbete för Estenom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Skönhetsbranschen

Vasa 2010



EXAMENSARBETE

Författare: Lina Ljungkvist
Utbildningsprogram och ort: Skönhetsbranschen, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Estenom
Handledare: Gabriella Alanko, Anna-Lotta Mörk

Titel: Inre påverkan, yttre skönhet
- en kvalitativ studie om hur man själv kan påverka sitt utseende

Hösten 2010

Sidantal: 59

Bilagor: 1

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att ta reda på hur yttre och inre faktorer påverkar huden. Med yttre faktorer menar respondenten i detta arbete träningen, miljögifter och solens inverkan. Med inre faktorer menar respondenten kosten, vitaminer, mineraler och psykologiska faktorer. Frågeställningen är ”Kan man få en bättre hy genom att förändra och förbättra sina levnadsvanor och påverkar hyn vår framgång?”

Till den teoretiska bakgrunden hör de olika hudtyperna och olika hudproblem. Till teoretiska utgångspunkterna hör huden och dess uppbyggnad, hudens funktioner, vitaminer, träning och självkänsla. Som datainsamlingsmetod har dokumentstudier använts och som dataanalysmetod har innehållsanalys använts. Respondenten har också gjort en resuméartikel för att ge en bättre överblick av resultatet.

I resultatet framkommer att proteinet cytokrom b5 är det protein som sköter om förnyelsen och tillväxten av cellerna i vår kropp, kadmium är en viktig del i transporten av vitaminer och mineraler i vår kropp. Vin kan öka antioxidanternas kapacitet och att dagens generation har mer kunskap om olika råvaror och kan på så vis göra bättre val när det kommer till att välja vilken mat som skall köpas. Om man tränar regelbundet påverkar det kroppens alla vävnader, vilket leder till att de små blodkärlen som för ut syre och viktiga vitaminer till huden fungerar bättre. Det är en form av social acceptans att ha en fin hy. Ungdomar med problemhy, såsom acne eller psoriasis, har oftare självmordstankar.

Språk: Svenska

Nyckelord: hud, vitaminer, träning, självkänsla

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller vid Yrkehögskolan Novias bibliotek.

BACHELOR'S THESIS

Author: Lina Ljungkvist
Degree Programme: Beauty care, Vaasa
Specialization:
Supervisors: Gabriella Alanko, Anna-Lotta Mörk

Title: Inner impact, outer beauty

- a qualitative study on how you can affect your own appearance

Autumn 2010

Number of pages: 59

Appendices: 1

Summary

The purpose of this study is to determine how external and internal factors affect the skin. By external factors the respondent means exercise, contaminants and the influence of the sun. By internal factors the respondent means diet, vitamins, minerals and psychological factors. The research questions are: Can we get a better complexion by changing and improving our lifestyles and does our skin affect our success?

The theoretical background discusses the different skin groups and various skin problems. The theoretical starting points are the skin and its structure, skin functions, vitamins, exercise and self-esteem. Document studies were used as data collection method and as data analysis method, content analysis was used. The respondent has also written a brief review article to give a better overview of the results.

The result shows that the protein cytochrome b5 is the protein that's responsible for renewal and growth of the cells in our body, cadmium is an important part in the shipment of vitamins and minerals in our body. Wine can enhance the antioxidant capacity and that today's generation has more knowledge about different nutrition and can make better choices when it comes to choosing what foods to be purchased. If you exercise regularly it affects all the body's tissues, leading to that the small blood vessels could transport more oxygen and essential vitamins to the skin. It is a form of social acceptance to have a nice complexion. Adolescents with problematic skin, such as acne or psoriasis, have more suicidal thoughts

Language: Swedish

Key words: skin, vitamins, exercise, self-esteem

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemprecisering.....	2
3	Teoretiska utgångspunkter.....	3
	3.1 Huden och dess uppbyggnad.....	3
	3.2 Hudens funktioner.....	6
	3.3 Vitaminer.....	9
	3.4 Träning.....	15
	3.5 Självkänsla.....	16
4	Teoretisk bakgrund.....	19
	4.1 Olika hudtyper.....	19
	4.2 Hudproblem.....	21
5	Tidigare forskning.....	24
	5.1 Kost.....	25
	5.2 Vitaminer, mineraler, solljus och miljögifter.....	29
	5.3 Motion.....	34
	5.4 Huden.....	36
	5.5 Skönhet.....	38
6	Undersökningens genomförande.....	41
	6.1 Dokumentstudier.....	41

6.2	Resuméartikel.....	42
6.3	Innehållsanalys.....	43
6.4	Undersökningens praktiska genomförande.....	44
7	Resultatredovisning.....	46
7.1	Hur påverkar vitaminer vår hud?.....	46
7.2	Hur påverkar fysisk aktivitet vår hud?.....	48
7.3	Hur påverkar hyn vår framgång?.....	49
8	Tolkning.....	51
8.1	Tolkning av "Hur påverkar vitaminer vår hud?"	51
8.2	Tolkning av "Hur påverkar fysisk aktivitet vår hud?"	54
8.3	Tolkning av "Hur påverkar hyn vår framgång?"	55
9	Kritisk granskning.....	57
10	Diskussion.....	59

Figur 1

Litteratur

Bilagor

1 Inledning

Många människor har någon gång önskat sig en finare och lenare hy med jämnare färg och mera lyster. Många tror dock att det som krävs för en fin hy är att ha den bästa, dyraste och modernaste ansiktskrämen som finns på marknaden för tillfället. En toalettväska i XXL är enligt respondenten inte det viktigaste när det kommer till hudvård. Visst, en bra fuktighetskräm som ger massor med fukt och även återfuktar huden under hela dagen är väldigt viktigt, men även kosten och miljön spelar en stor roll. Om man inte tar hand om kroppen på ett hälsosamt sätt, så kan man inte heller se hälsosam och välmående ut på utsidan. Vårt inre speglar vårt yttre. Respondenten tror att alla människor förstår detta mer eller mindre utan att någon behöver berätta det för dem, men det många kanske inte vet är vilken sorts kost och vilka vitaminer som är bra för huden, hur mycket motion som är lagom bra och om solen verkligen är så farlig som det påstås. I detta arbete kommer respondenten att redovisa dessa olika områden och även försöka ge ett svar på frågorna.

Syftet med denna studie är att ta reda på hur yttre och inre faktorer påverkar huden. Med yttre faktorer menar respondenten i detta arbete träningen, miljögifter och solens inverkan. Med inre faktorer menar respondenten kosten, vitaminer, mineraler och de psykiska faktorerna.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med denna studie är att ta reda på hur yttre och inre faktorer påverkar huden. Med yttre faktorer menar respondenten i detta arbete träningen, miljögifter och solens inverkan. Med inre faktorer menar respondenten kosten, vitaminer, mineraler och de psykiska faktorerna.

Frågeställningen är: ”Kan man få en bättre hy genom att förändra och förbättra sina levnadsvanor och påverkar hyn vår framgång?”

3 Teoretiska utgångspunkter

Respondenten kommer här nedan att beskriva hur huden är uppbyggd med olika lager och vilka funktioner vår hud har. Respondenten har valt att fördjupa sig i de olika vitaminerna som vi dagligen behöver för att må bra och även i vilka råvaror man hittar dessa vitaminer. Respondenten skriver också om träning och hur fysisk aktivitet kan främja huden. I det sista kapitlet skriver responderten om självkänslan.

3.1 Huden och dess uppbyggnad

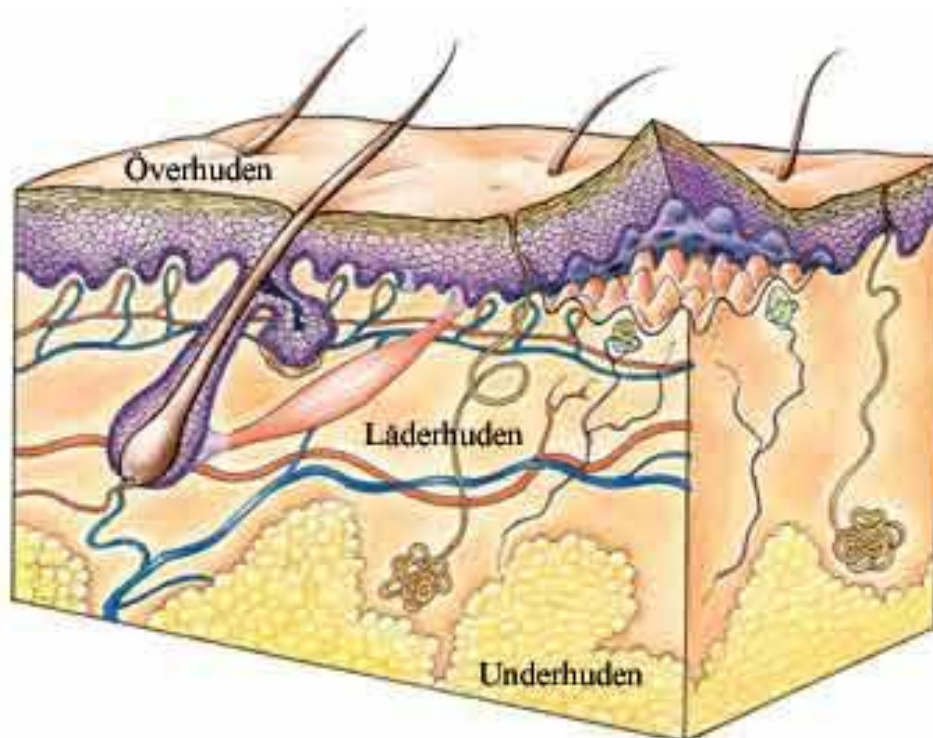
I detta kapitel kommer respondenten att behandla temat huden och på ett enkelt sätt beskriva hur huden är uppbyggd med olika lager och funktioner. Respondenten kommer också att nämna de olika beståndsdelarna som finns i vår hud och vad de har för uppgift.

Huden är vår kropps största organ och det har väldigt viktiga uppgifter. Den skyddar vår kropp och våra inre organ från infektioner, skadliga ämnen från vår omgivning, solens strålar samt stötar och slag. Huden reglerar också vår kroppstemperatur, den gör så att blodkärlen vidgar sig när vi fryser och att de drar ihop sig när vi har varmt. Den gör också så att vi svettas då vi får riktigt varmt. Det är också genom huden som alla avfallsprodukter ur t.ex. maten vi äter och det vi dricker kommer ut. Den blir alltså utsatt för många olika påfrestningar dagligen. (Probert, 1988, 99-100)

Huden består av tre olika lager: överhuden, läderhuden och underhuden. Överhuden, som är det yttersta lagret och är ett tunt lager består till stor del av gamla celler och döda celler. Hudens celler delas och förökar sig i de undre lagren och lägger sig som ett "fjällskikt" då de kommer upp till "ytan". De döda cellerna på ytan fungerar som en skyddsbarriär mot infektioner och andra yttre påverkningar. Det är alltså bra att ha ett lager med döda celler som det yttersta skyddet. Det förhindrar också att fukt avdunstar från kroppen och att skadliga ämnen från krämer och smink tränger igenom. (Probert, 1988, 99-100)

Det andra lagret, läderhuden är ett tjockare lager där alla hårcapslar, talgkörtlar och svettkörtlar finns, men här finns också det viktiga kollagenet och elastinet. Det är dessa två vävnader som gör att huden är spänstig och fast. Ju äldre man blir, desto sämre blir förnyelsen av kollagenet och elastinet, vilket direkt syns som rynkor. I läderhuden finns också nervceller och massor av små blodkärl som tillför huden näring och stimulerar celldelningen positivt. Det är dock bra att tänka på att hålla igång blodcirkulationen så att blodet kan nå ut till de små yttersta kärlen. (Probert, 1988, 99-100)

Det sista lagret är underhuden och där finns muskler, fettvävnad och vener. Alla människor har underhudsfett och dess huvudfunktion är att hålla kroppen varm. Alla har dock olika tjockt lager av underhudsfett och detta beror på kosten. Om man äter en för fet kost blir lagret för tjockt och man ser "plufsig" ut. Om man däremot äter en för fettsnål kost så blir lagret för tunt och för "glost" och det bidrar till att huden blir osmidig och kan till och med förslappas och man ser äldre ut. Detta är precis vad som normalt händer då vi blir äldre, även om vi äter en kost med bra mängd fett. (Probert, 1988, 99-100)



Figur 1. Bild av hudens lager i genomskärning. (Ryan, 2002)

3.2 Hudens funktioner

I detta kapitel kommer respondenten att behandla hudens viktigaste funktioner. Huden är ett skyddsorgan och därför kommer respondenten här att skriva om hur huden skyddar vår kropp.

Det är lätt att tro att huden egentligen inte har några viktiga funktioner förutom att hålla ihop vår kropp, men huden är vårt största organ och den har faktiskt många viktiga funktioner. (Burr & Penzer, 2005, 58-59)

Skyddsbarriär

Som namnet säger så skyddar huden oss från alla möjliga hot. Den skyddar oss mot vatten så att vi kan simma, den skyddar oss mot insekter och andra organismer samt håller ihop vår kropp. För att vår hud ska fungera normalt så bor det en massa bakterier på vår kropp som skyddar oss mot farliga bakterier och olika svampar som lätt kan börja växa på oss. Därför är det viktigt att vi bevarar den lätt syrliga pH-halten så att de nyttiga bakterierna vill stanna kvar och skydda oss. Vår hud kan också reparera sig själv; om vi får ett litet sår så växer huden ihop igen. Vi har också ett naturligt solskydd i vår hud som består av melanocyter som producerar melanin i vår hud. Hur bra huden kan skydda sig beror till stor del på i vilken kondition huden är. Ju mera normal den är, desto större skydd ger den, men om den t.ex. blir för torr så är det lättare för parasiter att skada huden och då även hela vår kropp. (Burr & Penzer, 2005, 58-59)

Temperaturreglerare

När vi fryser börjar de yttersta blodkärlen vidga sig så att mera varmt blod kan cirkulera och vi inte blir kalla. I hetta sker det motsatta och blodkärlen dras ihop för att minska den varma vätskan som strömmar omkring i vår kropp. När det blir riktigt varmt börjar vi också svettas för att tappa mer varm vätska från vår kropp. När vi svettas blir vi också fuktiga utanpå kroppen och detta leder till att vi kyls av lite. (Burr & Penzer, 2005, 58-59)

Känslindikator

Vi har massor av olika känslonerver i vår hud och vi kan känna beröringar överallt på vår kropp. Vi kan också känna smärta, vilket är en bra skyddsegenskap om man t.ex. skulle bränna sig. Unikt för huden är också att den kan klia utan att det nödvändigtvis är en insekt som skapar irritationen. (Burr & Penzer, 2005, 58-59)

Psykosociala faktorer

Hur vår hud ser ut speglar också mycket hur vi mår på insidan. Om man äter mycket onyttigt, kan det synas som finnar eller som oren hud i ansiktet. Om vi blir slagna eller håller på med någon våldsam sport kan det också lätt synas på vår hud som blåmärken. Enligt Burrs och Spenzers (2005, 58-59) forskning, som jag hämtat denna information ifrån, så finns det i de flesta människor en strävan efter att ha en fin, jämn och lysterfylld hud, vilket enligt många skall ge en stor social acceptans och detta är mycket beroende på skönhetsindustrin som med sina produkter vill hjälpa oss skapa den perfekta ytan. Enligt samma forskning har det också framkommit att personer som lider av acne eller psoriasis ofta har självmordstankar.

Immunologiska faktorer

När vår kropp stöter på okända bakterier eller annat som kommer i kontakt med vår hud, så triggas en viss cell som heter Langerhanscellen. Denna cell skyddar oss mot allt den bara kan men i vissa fall blir den triggad av kända bakterier också och då uppstår eksem eller psoriasis, vilka då ofta blir kroniska sjukdomar i vår hud. (Burr & Penzer, 2005, 58-59)

Biokemiska reaktioner

Det som de flesta vet är att huden kan omvandla solljus till vitamin D på egen hand, utan att vi behöver äta eller dricka något. När kroppens vitamin D-balans är bra hjälper det kroppen att omvandla eller ta upp fosfor och kalcium men också att behålla våra ben starka och hållbara. (Burr & Penzer, 2005, 58-59)

3.3 Vitaminer

Här kommer respondenten att ta upp de viktigaste vitaminerna som vi dagligen bör få i oss och som vi också väldigt lätt får i oss. Respondenten kommer även att ta upp vilken betydelse dessa vitaminer har på huden och dess funktioner och även i vilka livsmedel man kan hitta vitaminerna.

A-vitamin

A-vitaminets huvudsakliga funktion är att hjälpa huden att förebygga infektioner i sår och slemhinnor. A-vitamin har visats vara väldigt effektivt mot rynkor och torr hud eftersom det hjälper huden att förnya sig. Om man har brist på A-vitamin, så syns det oftast på att huden blir torr och man kan också ha långvariga infektioner i slemhinnor. Man bör dock komma ihåg att A-vitamin är ett fettlösligt vitamin som man inte skall överdosera för då tar kroppen skada. Rekommendationer för ett dagsintag av vitamin A är 3000 mikrogram. Vitaminet förekommer naturligt i smör, ost, ägg, torskleverolja, morötter och grönkål. En annan väldigt viktig uppgift som A-vitamin har är att kontrollera celldelningen. Vitaminet ser till att cellerna delar sig och förnyar sig i precis rätt hastighet. Om en cell delar sig för snabbt, hinner inte kroppens DNA kopieras korrekt och då uppstår fel, sjukdomar. Det är på detta vis som cancer utvecklas men också psoriasis. Det är dock viktigt att komma ihåg att om man lider av brist på A-vitamin, leder det också till att cellerna börjar dela sig för fort. Man bör alltså få i sig den rekommenderade dagliga mängden A-vitamin, varken mer eller mindre. (Uddman, 1992, 38-39; Brunnberg, 2006, 71-73)

B-vitamin

B-vitamin är det vitamin som stärker håret och naglarna. Man märker om man har brist på B-vitamin genom att titta på sitt hår och naglar. Om håret är torrt och naglarna sköra så kan det mycket väl hända att man har brist på detta vitamin. Det är också lätt att ha brist på B-vitamin eftersom det är ett vattenlösligt vitamin som vi kissar och svettas ut. Vitaminet förekommer naturligt i alla gröna bladgrönsaker, fullkornsbröd, vetekli, groddar, kyckling och nötter. (Uddman, 1992, 38-39)

B1 Tiamin

Tiamin har en viktig betydelse i kroppens omsättning av kolhydrater och produktionen av energi. Om man har brist på detta vitamin syns det då man ofta blir lättretlig, nedstämd eller får minskad aptit, vilket också då påverkar hudens utseende negativt. Vitaminet förekommer naturligt i inälvor, jäst, fullkornsprodukter, mjölk och gröna bladgrönsaker. (Probert, 1988, 231)

B2 Riboflavin

B2 sköter om förnyelsen och tillväxten av cellerna i vår kropp. Om man motionerar kan det vara svårt att få i sig den dagliga dosen och därför kan det vara bra att äta tillskott av just detta vitamin. Brist på vitaminet märks främst på sprickor i mungiporna. Förekommer naturligt i mjölk, ägg, lever, njure, jäst, ost och gröna bladgrönsaker. (Probert, 1988, 231)

B12 Kobalamin

Största betydelsen av detta vitamin är att det stimulerar celledningen, vilket i sin tur inverkar positivt på huden som dagligen behöver förnya sina celler. Detta vitamin har också visats ha en god effekt på trötthet. Vitaminet förekommer naturligt i lever, njure, sill och sardiner. (Probert, 1988, 231)

B3 Niacin

Detta vitamin bidrar till att förbättra blodcirkulationen i kroppen, vilket då leder till att cellerna i huden får mera syre eftersom det är blodcirkulationen som transporterar syre till kroppens alla delar. Bristssymptom kan vara nedsatt aptit och trötthet. Vitaminet förekommer naturligt i lever, fullkornsprodukter, jäst, vitt kött av fågel, avokado, dadlar och fisk. (Probert, 1988, 232)

B5 Pantotensyra

Största uppgiften för B5-vitaminet är att stimulera ämnesomsättningen, vilket då främst gäller att omvandla fett och kolhydrater till energi. Detta vitamin kan också minska biverkningarna av antibiotika, vilket leder till att huden får mera lyster även om man har en infektion i kroppen. Förekommer naturligt i kött, fullkornsprodukter, nötter och grönsaker. (Probert, 1988, 232)

B9 Folsyra

Detta vitamin har stor betydelse för celldelningen i kroppen och påverkar då huden positivt. Kvinnor som äter p-piller kan behöva ta tillskott av detta vitamin, eftersom p-piller kan hämma upptaget av vitaminet. Förekommer naturligt i mörkgröna grönsaker, lever, njure, jäst, äggula och fullkornsprodukter. (Probert, 1988, 232)

Biotin

Detta vitamin omsätter fettets vi äter men har också betydelse för andra ämnesomsättningsprocesser. Brist på detta vitamin syns bra på huden då den ofta blir torr och flagnande, vilket inte alls är bra. Därför är det bra att ta tillskott speciellt under vinterhalvåret och speciellt om man bor i ett land där vintern är blåsig och torr. Brist kan också ge uttryck som illamående och trötthet. Vitaminet förekommer naturligt i njure, lever, jäst, nötter och frukt. (Probert, 1988, 232)

C-vitamin

Den främsta uppgiften som C-vitaminet har är att förebygga förkylningar och infektioner. Detta leder då också till att förebygga stress och hyns lyster. Då vi är sjuka ser huden också sjuk och grådaskig ut men med hjälp av C-vitamin ser huden fräschare ut. Vitaminet förekommer naturligt i alla frukter och grönsaker men även i grönkål. C-vitamin har också betydelse vid uppbyggnaden av kollagen, det underhåller också kollagenet i huden. Kollagenet är det som får huden att kännas fast och spänstig. (Uddman, 1992, 38-39; Probert, 1988, 232)

D-vitamin

D-vitaminets funktion är att hjälpa kroppen att bygga muskler, vilket dock förutsätter att man tränar och håller igång musklerna. Detta resulterar också i att syresättningen till hudens alla lager förstärks. D-vitamin är en fettlöslig vitamin och skall absolut inte överdoseras, det tar kroppen mera skada än nytta av.

Vitaminet finns naturligt i fet fisk, sill, makrill och torskleverolja. Kroppen kan framställa D-vitamin på egen hand men detta innebär att vi utsätter oss för strålning av solen. Det är inte bra med tanke på hudens åldrande, men det är inte heller hälsosamt att få D-vitaminbrist. Brist på detta vitamin leder i vanliga fall till benskörhet. Man bör alltså vistas en del ute i solen och speciellt under vinterhalvåret borde man försöka vara ute under de ljusa timmarna eftersom det är lätt att få brist på vitaminet i vårt klimat. (Uddman, 1992, 38-39; Brunnberg, 2006, 74-75)

E-vitamin

E-vitaminets huvudsakliga uppgift är att reparera kroppens celler, även hudens celler. Detta är en bra egenskap eftersom det håller cellerna friska och hela. Vitamin E har också visat sig vara effektivt mot cancer just tack vare att det reparerar cellerna i ett tidigt stadium. Vitaminet hindrar också för tidigt åldrande i cellerna. E-vitamin är en fettlöslig vitamin och bör inte överdoseras även om man utan problem kan ha ett dagsintag på 350 milligram. Vitaminet förekommer naturligt i potatis, ris, grönkål, frukt, mjölk, kött, fisk, matolja, vetegroddar, nötter, fullkornsmjöl och hela sädeskorn. E-vitamin är också en antioxidant, vilket innebär att det motverkar att fria radikaler bildas då kroppen omsätter fett. Fria radikaler får huden att åldras och då är detta vitamin toppen då det förhindrar att de fria radikalerna kan göra skada på cellerna i vår kropp. (Uddman, 1992, 38-39; Probert, 1988, 232)

K-vitamin

K-vitaminets uppgift är att se till att när vi får ett sår så leverar sig blodet där och bildar en sårskorpa. Detta är livsviktigt eftersom såret då slutar blöda relativt snabbt. Det är också viktigt p.g.a. att sårskorpan hindrar bakterier från att komma in i vår kropp. K-vitamin finns naturligt i surkål, oliver, syrade grönsaker, broccoli, brysselkål och spenat. Det är svårt att få brist på detta vitamin eftersom vår tarm dagligen producerar vitaminet. Det är endast om man har någon sjukdom i tarmen som man eventuellt behöver ta tillskott. (Brunnberg, 2006, 78)

Omega-3

Omega-3 hjälper huden att "smörja" sig själv. Eftersom våra celler och speciellt cellmembranen till stor del består av fett så behöver cellerna fett för att behålla en fin elasticitet på membranen. Om man äter mycket omega-3-fettsyror så hjälper det mot torr hud, psoriasis och eksem. Det kan också göra så att huden mår så bra att man inte behöver använda så väldigt feta krämer. Omega-3 är också inflammations hämmande och det vidgar blodkärlen så att blodflödet och cirkulationen blir bättre. Detta är väldigt bra speciellt i ansiktet där huden är tunn och rynkor och solskador syns bra. Eftersom omega-3 har dessa goda egenskaper kan det motverka att rynkor bildas. Omega-3 förekommer naturligt i fet fisk såsom lax, sill, makrill och sardiner. Det kan dock vara bra att ta tillskott av detta vitamin, det bästa alternativet är då fiskleverolja eller kapslar med olja eftersom det naturliga ämnet är mera stabilt än konstgjort omega-3. (Saldeen, 2006, 47-48)

3.4 Träning

De flesta människor har någon gång tränat eller tränar regelbundet. De flesta vet nog också att det är bra för hälsan att träna regelbundet men man kanske inte riktigt har funderat på vad det är som är så bra och vilka delar av kroppen som mår bra av att man rör på sig. I detta kapitel kommer respondenten att redogöra för hur träning påverkar vår kropp och hud.

Att träna regelbundet har massor med positiva effekter på kroppen. Det räcker bra med en halvtimme hårdare träning tre gånger i veckan. Med hårdare träning avses jogging, rask promenad, dans eller cykling. Det man vill uppnå är att få upp pulsen till det optimala så att blodcirkulationen kommer igång. Alla människor har olika optimala träningspulser och man kan få hjälp med att veta sin egen på ett gym eller hos en läkare. (Högberg, 1999, 131)

Att höja pulsen tre gånger i veckan främjar hjärtfunktionen, syreupptagningen, ämnesomsättningen och håller blodkärlen i bra form. Allt detta är väldigt bra för huden. Då syreupptagningen ökar och blodet cirkulerar bra så får också cellerna i huden ny energi och de viktiga vitaminerna som vi äter förs ut till de yttersta cellerna med blodet. När man tränar så omvandlas fetter och kolhydrater i kroppen till energi, vilket leder till att man gör sig av med onödigt fett som annars skulle ha lagts till i fettlagret som vi alla har i underhuden. Om detta fettlager blir för tjockt, har blodkärlen ingen möjlighet att nå ända ut till det yttersta lagret och då får cellerna där inte någon näring. Det är också viktigt för motivationen att inte börja för hårt och att variera sin träning så att man inte känner att det bara är tråkigt och att man inte tycker att det är roligt. Man ska sätta upp realistiska mål och göra träningen till en rolig sak istället för ett måste. (Högberg, 1999, 131)

3.5 Självkänsla

I detta kapitel skriver respondenten om självkänsla. Respondenten har valt att dela in detta kapitel i mindre kapitel för att det skall vara lättare att förstå de olika delarna. Rubrikerna nedan är självkänsla, negativ självbild och positiv självkänsla. Självförtroende och självkänsla är svårt att skilja på, enligt Cullberg Weston (2007) handlar självförtroendet om det som man gör, om man är bra på något eller mindre bra på något. Självkänsla handlar om den man är, den bild man har av sig själv inuti.

Självkänsla

Vi har alla en inre bild av oss själva och dömer oss själva utifrån denna bild. Bilden av oss själva kan förändras beroende på situationen vi är i. I sådana situationer där vi känner att vi är duktiga eller där vi gör något bra blir vår självbild positiv och detta medför att vår självkänsla också växer. De flesta människor har också en inre kritiker som kritiserar den inre bilden. Om kritiken inte är sund eller går hand i hand med verkligheten, blir det fort så att man själv anser att man är dålig på något fast man egentligen är bra i andras ögon. Detta leder till att den inre bilden blir negativ och självkänslan sänks. Vi kan ha olika bra självkänsla i olika situationer. En människa som anses ha bra självkänsla kan också hamna i situationer där han eller hon känner sig osäker. Om man har en bra självkänsla, betyder det inte alltid att man har höga tankar om sig själv. Att ha en bra självkänsla innebär också att man kan acceptera sina svagheter. Vi kan ha olika bra självkänsla då vi gör något på egen hand eller om det också finns andra som ser på. Oftast har vi en sämre självkänsla när andra tittar på eftersom vi oroar oss för vad de skall tycka om oss. (Cullberg Weston, 2007, 26-27; Christophe, 2008, 32)

Negativ självbild

En negativ självbild kan hindra en person väldigt mycket. Om man har en negativ självbild kan det yttra sig på olika sätt. Man kan överprestera för att få beröm hela tiden. Människor som överpresterar ser oftast perfekta ut utifrån men inuti har de en känsla av att de inte duger. Deras krav på sig själva är så höga att det är omöjligt att nå dem. Hur mycket beröm dessa människor än får så känner de ändå att de inte är tillräckligt bra. Detta blir en ond cirkel och i varje ny uppgift behöver det tilläggas något extra för att de skall känna sig riktigt speciella. En dålig självbild kan också uttrycka sig så att personen i fråga känner sig dålig på allt och dennes inre bild blir då att han eller hon är värdelös. Detta leder till depressioner och att personen drar sig undan för att inte behöva utsätta sig för situationer där han eller hon ska behöva känna sig dålig. (Cullberg Weston, 2007, 26-27; Christophe, 2008, 41)

En person med dålig självbild kan man också känna igen på att dessa människor inte kan ta till sig det beröm de får utan de avfärdar den. Detta beror på att de hela tiden känner sig dåliga, fastän de inte är det och de anser sig inte vara värda det beröm som de får. Eftersom de hela tiden avfärdar den positiva kritik som de får så slutar till sist människorna i deras närhet att ge dem beröm och det leder till att den felaktiga inre bilden får en bekräftelse. Att ha en negativ självbild kan också leda till att då man får en uppgift framför sig så försöker man inte ens göra ett bra arbete för att man redan på förhand vet att det kommer att bli dåligt. (Cullberg Weston, 2007, 26-27; Christophe, 2008, 41)

Det som dock kännetecknar de flesta människor med dålig självbild är att de inte kan ta emot kritik. De kan först och främst inte skilja på vad som är bra och dålig kritik. De kan inte känna sig duktiga då de får positiv kritik och när de får negativ kritik så kan de inte lära sig något från det utan de tar det till sig på ett sådant sätt att det är hela deras person som är dålig. En person med dålig självbild tenderar också att fokusera på det som inte fungerar istället för att se helheten. Det som de flesta människor gör är att jämföra sig med andra människor. En person med dålig självkänsla tenderar att fokusera mera på de negativa sidorna hos sig själv för att se

om jämförelseobjektet är sämre eller bättre. Oftast dömer man sig själv som sämre och självkänslan blir ännu sämre. Självkänslan blir också sämre genom att man lyssnar för mycket på andra, man låter sig styras av andra människors åsikter och omdömen istället för att tänka själv och ta konsekvenserna eller beröm efteråt. (Cullberg Weston, 2007, 26-27; Christophe, 2008, 41)

Positiv självkänsla

Om man har en positiv självkänsla, så har man en inre självrespekt som gör att man kan sätta gränser. Man vet redan att man duger som man är och man behöver inte överprestera eller tacka ja till alla erbjudanden man får bara för att få lite beröm. Om man kan tacka nej till en del uppdrag, så är man också lugnare och det finns ingen inre stress. Då man har en positiv självkänsla vet man vilka brister man själv har och accepterar dessa, vilket också leder till att man har lättare att acceptera andras brister. (Cullberg Weston, 2007, 26-27)

Att ha en bra självkänsla innebär att man kan säga vad man tänker, gör det man själv vill, kan kämpa vidare i svåra situationer, kan säga nej utan att känna sig dålig. Man tar emot både positiv och negativ kritik, vet att man kan ta sig igenom ett misslyckande, vet vilka gränser man har, ger sig själv rätten att vara lycklig och älskad, känner sig nöjd med sig själv, kan säga att jag är rädd eller ledsen utan att det betyder att man är mindre värd än någon annan. Med en bra självkänsla gör man sitt bästa utan att känna någon press, ger sig rätten att göra andra besvikna och att misslyckas ibland, ber om hjälp utan att känna sig hopplös och man behöver inte vara avundsjuk på andra. Man kan också ändra uppfattning om man hade fel, skämtar om sig själv, lär sig av sina misstag, behöver inte gömma sig bakom kläder, förlåter och glömmar händelser ur sitt förflutna och man är inte för rädd inför framtiden. (Christophe, 2008, 25-26)

4 Teoretisk bakgrund

I detta kapitel kommer respondenten att redogöra för de olika hudtyperna och även olika hudproblem som är vanliga.

4.1 Olika hudtyper

I detta kapitel kommer respondenten att beskriva de olika hudtyperna som man kan ha. Det är vanligt att man byter hudtyp då man blir äldre eller då man kommer in i puberteten. Man har alltså inte samma hudtyp från det att man föds tills man dör utan den förändras hela tiden beroende på vilket skede i livet man är i eller vilken årstid det är. Det finns fyra olika hudtyper. Man strävar efter att behandla sin hud så att den blir normal, dvs. inte för fet och inte för torr. (Probert, 1988, 99-100)

Normal hud

En normal hud är väldigt ovanlig hos vuxna människor, men det är vad man strävar till. Normala huden är dock vanligt hos barn men i puberteten ändras huden mot det torrare eller mot det fetare hållet. Detta beror främst på hormoner. En normal hy har som namnet säger en normal talgproduktion, också en jämn sådan. Alla parter av ansiktet är lika mjuka och smidiga. Porerna är normalt stora och släpper ut orenheter från huden och låter huden andas. En normal hy har också en fin färg och lyster med en jämn färg i hela ansiktet. (Probert, 1988, 99-100)

Torr hud

I rak motsats mot den feta huden så är talgproduktionen hos människor med torr hud väldigt låg eller obefintlig. Huden är känslig för temperaturskillnader, torr inomhus luft samt väder och vind. Detta gör att den ofta är röd eller flammig på vissa delar, speciellt näsan och kinderna. Eftersom den inte är ordentligt återfuktad, är det lätt för orenheter från omgivningen att tränga in i huden. Huden har lätt för att flagna och det kan vara svårt att hitta produkter som återfuktar på ett bra sätt, speciellt vintertid. Eftersom alla hudar blir torrare med tiden så är det ganska så självklart att en torr hy åldras fortare än en fetare hud. Personer som har torr hud kan tycka att det är väldigt smärtsamt eftersom de känner av irritationer hela tiden. Huden är också känslig och kliar av minsta irritation. (Probert, 1988, 99-100)

Fet hud

Det finns även olika slag av fet hy. Man kan ha en helt fet hy, där huden är fet helt igenom, eller en hud där det undre lagret är fett men ytan är torr eller på vissa ställen normal. Det som är problemet vid fet hy är att talgkörtlarna producerar för mycket fett. Detta leder till orenheter eftersom talgen täpper till porerna som skall föra ut slaggprodukter ur kroppen. Nu fastnar de istället i porerna och poren blir infekterad, vilket leder till en finne, förstörade porer och pormaskar. Huden har ofta en gul ton och detta beror på de orenheter som ligger fast under huden. Det är ofta under puberteten som problemen är som värst men också varje månad före kvinnor får sin mens kan man ha problem med extra mycket orenheter. Det område i ansiktet som oftast är extra problemfyllt är t-zonen. Det området är pannan, näsan och hakan. Det finns dock en positiv sak med att ha fet hud och det är att åldrandet tar längre tid och människor med fet hy får rynkor senare än människor med t.ex. torr hud. (Probert, 1988, 99-100)

Blandad hud

Den blandade hyn är den svåraste att ta hand om då den både är fet och torr. Det är oftast så att den är fet vid t-zonen men sedan torr eller väldigt torr på kinderna. För att vårda en blandad hy, borde man ha produkter för både fet och torr hy. Då får man bästa resultat, men det som kanske är det mest ekonomiska och mest praktiska alternativet är att titta på om man har mest problem med torr hy eller fet hy och utgå därifrån. Sedan kan man också försöka att peela t-zonen oftare för att få bort det överflödiga talget. Det är vanligt att de som haft fet hy under tonåren får en blandad hy när de blir äldre. (Probert, 1988, 99-100)

4.2 Hudproblem

De flesta människor upplever under sin levnadstid något problem med sin hud. Det kan vara problem som orsakas av allergier, miljöpåfrestningar, hormoner eller bara vara av tillfälliga överkänsligheter. I detta kapitel kommer respondenten att ta upp de vanligaste problemen som man kan stöta på under sitt liv.

Acne

Det finns egentligen inget botemedel mot acne men med många behandlingar kan man minska problemen. Man behöver dock hjälp av en dermatolog. Man bör absolut inte behandla sig själv utan instruktioner från en yrkeskunnig. Det som man gör när man försöker förbättra acne är att man försöker ta död på bakterierna, få ner oljehalten i huden, öppna upp porerna och till sist förebygga inflammationen i huden. (Kunin, 2005, 3-24)

Acne är främst styrd av gener men också hormoner och stress på skolan eller jobbet kan göra att det blir värre. Det som händer när acne uppstår är att talgkörtlarna blir inflammerade. Istället för att föra upp smutsen från huden till ytan så att vi kan tvätta bort den på kvällen så klumpar smutsen ihop sig med talget i vår hud och fastnar i porerna utan att nå ytan. På vår hud finns bakterier som trivs mycket bra i denna miljö och de tränger in i poren och förökar sig där. Enligt de flesta dermatologerna och även forskningar, så finns det inget samband mellan kosten och acne. Dock har det framkommit att i Nordamerika och västra Europa har 79-95 % av människorna någon gång problem med acne, medan i Papua New Guinea och Paraguay, där man alltid ätit en lågkolhydratdiet, har ingen problem med acne. Detta beror enligt forskning på att kolhydrater och speciellt socker, som är en snabb kolhydrat, får vårt insulin att produceras i massor och i snabb fart, vilket också leder till att talgproduktionen triggas igång och blir överproducerad. Detta i sin tur leder till att allt talg och smuts inte ryms ut genom porerna utan täpper till porerna istället. (Kunin, 2005, 3-24)

När acne beror på hormonella förändringar är det p.g.a. att kvinnor producerar både kvinnliga hormoner och manliga hormoner. Då det finns för mycket manliga hormoner uppstår acne. Detta är normalt i puberteten och det kan hjälpa om man äter hormoner som t.ex. p-piller. (Kunin, 2005, 3-24)

Celluliter

De flesta människor har celluliter på sin kropp, främst på låren. Celluliter är fettvävnad som klumpat ihop sig. Detta har inget att göra med om man har mycket eller litet fett på sina låar, det kan bildas i vilket fall som helst. Chansen är dock större att det bildas klumpar om man har mera fett och groparna ser också större ut om det finns mycket fett runtomkring. Hittills finns bara en känd behandlingsform mot celluliter och den är inte heller permanent. Behandlingsformen är en maskin som fungerar som en dammsugare. Den suger sönder vävnaden runt fettknölen och får den att bli smidig och rörlig igen. Detta

kräver många behandlingar beroende på hur stort problemet är och det kommer tillbaka efter en tid. Behandlingen är också ganska dyr. (Kunin, 2005, 37-38)

Åldersfläckar

Det finns tre olika typer av åldersfläckar som kan uppstå på vår hud. Den första typen är leverfläckar eller åldersrelaterade fräknar som orsakats främst av solen. Dessa fläckar finns på vår hud från början men de har samma färg som resten av huden och syns inte. När huden blir exponerad för sol gång på gång blir de mörkare och mörkare. Dessa fläckar är inte farliga överhuvudtaget utan orsaken till varför många tar bort dem eller bleker dem är endast för att de inte är snygga. (Kunin, 2005, 25-36)

Den andra typen, seborroiskt keratos som är stora utstående födelsemärken har också fått namnet visdomsfläck. Det är inte heller ovanligt att man har ett utstående födelsemärke som ung. Enligt en undersökning så har 1/4 av alla 15-30-åringar också åtminstone ett sådant. Dessa födelsemärken är inte farliga alls men kan ofta misstas för hudcancer då de är utstående och kan variera i färg och även bli mörkare på vissa delar. Även om det är väldigt ovanligt att man utvecklar cancer i ett seborroiskt keratos så är det vanligt att man tar bort dem för att de skaver mot kläder eller smycken. Det finns ingen känd orsak till varför dessa födelsemärken uppstår men det har bevisats att solljus kan trigga igång tillväxten av dem. (Kunin, 2005, 25-36)

Den sista och också den farligaste typen av ålderstecken är aktiniska keratoser som kan vara ett förstadie till hudcancer. Dessa märken är ganska vanliga då 50 % av amerikanerna över 50 år har ett eller flera. I över hälften av alla hudcancerfall som inte är malignt melanom så fanns dessa märken på människorna som blivit drabbade. Enligt en forskning är det också 10-25 % risk att utveckla cancer ur ett aktinskt keratos. Dessa födelsemärken uppstår

långsamt och oftast vid 40-års-åldern men det kan ta 10 år innan man ser en förändring i märket. De kan också försvinna eller se bättre ut för att sedan återvända. Det är därför viktigt att man uppsöker en specialist inom området direkt man upptäcker detta märke. Den farligaste delen av detta märke ligger under huden och syns inte och därför kan det se bättre eller sämre ut från dag till dag. Det enda som orsakar dess uppkomst är solen. (Kunin, 2005, 25-36)

5 Tidigare forskning

Detta kapitel behandlar de tidigare forskningarna som respondenten anser tangerar sitt ämne. Litteraturen som respondenten har använt sig av har sökts på Novias bibliotek i Roparnäs och Vasa stadsbibliotek. De tidigare forskningarna har sökts via Yrkes högskolan Novias databas, Ebsco. Respondenten har även hämtat sina forskningarna från denna databas. Sökorden som respondenten har använt sig av har varit diet, vitamins, health, sports, training, skin, complexion, food, eating, exercise, good skin och looking good. Respondenten har även använt sig av sökverktyget Google scholar och där sökt med samma sökord som tidigare nämnts. Eftersom respondenten har valt att analysera 20 stycken forskningarna, så delas detta kapitel in i mindre kapitel. Kapitlen är sammanlagt 5 stycken och detta görs för att det skall vara lättare för läsaren att få en översikt över alla forskningarna. Till detta kapitel har respondenten också gjort en resumé. Den finns som bilaga och gör det ännu lättare att se vilket resultat forskningarna har fått.

5.1 Kost

I detta kapitel kommer respondenten att redogöra för de forskningar som behandlar temat kost eller på annat sätt tangerar kost. I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för 5 stycken forskningar.

Definition av en hälsosam kost

(Definitions of "healthy" eating)

Margetts, Martinez, Saba, Holm och Kearney (1997) har gjort en studie om hur människor i olika länder definierar en hälsosam kost. De har undersökt 14 331 personer från 16 länder, däribland också Finland. De har satt upp färdiga svarsalternativ där undersökningsspersonerna själva fick välja vilket alternativ som skulle bidra till en hälsosammare kost. De alternativen var: Mera frukt och grönsaker, Färska och naturliga varor, Balans och variation, Mängd av näring, Mindre fett (low fat-alternativ), Mindre rött kött, Mindre socker, Mera fibrer, En kombination av mera grönsaker, balans och mindre fett. Resultatet blev att av alla undersökningsspersoner från alla de olika länderna så skulle 80 % välja alternativet En kombination av mera grönsaker, balans och mindre fett. Av de undersökningsspersoner som kom från Finland tyckte 89 % att det alternativ som skulle bidra till en hälsosammare kost var en kombination av mera grönsaker, balans och mindre fett. Det alternativ som finländarna tyckte var andra viktigaste för en hälsosammare kost var att äta mera frukt och grönsaker.

Mål för hälsa

(Results of a rural School-based Peer-led intervention for youth: Goals for health)

Fomeris, Fries, Meyer, Buzzard, Uguy, Ramakrishnan, Lewis och Danish (2009) har gjort en undersökning med en skolklass om deras matvanor och om det går att påverka dessa genom information. Det man har gjort är att under en period på 5 år följa 23 klasser där lärare och till viss del också föräldrarna till eleverna varit involverade, där 11 av dessa skolor var kontrollklasser och 12 klasser var de som man verkligen påverkade. Det som man har undersökt är om man har en vilja att äta hälsosammare, hur man upplever smaken på lågfett-produkter, lärdom om fett och fibrer samt fett-fiber-frukt och grönsaksintag. Enligt denna forskning är det väldigt viktigt att målgruppen, ungdomarna ska få en så bra utbildning som möjligt inom området hälsa. Författarna till denna text anser också att det är lättare att påverka denna målgrupp nu jämfört med då de blir äldre. De etniska grupperna som blev representerade i forskningen var kaukasier och afro-amerikaner.

I två av testerna hittade man positiva resultat. Dessa var att eleverna hade en större vilja till att äta nyttigare och de hade också mera kännedom om livsmedel än vad eleverna i kontrollklasserna hade. Det framkommer också att man borde ha upprepat inläringen om livsmedlen eftersom eleverna tenderade att glömma informationen efter två år. Det fanns inte någon skillnad mellan hur eleverna upplevde smaken på lågfett-produkter eller hur mycket frukt, fett, fiber eller grönsaker de åt, men det fanns skillnader mellan könen och raserna i dessa två frågor. Pojkar åt mera fett än flickor men också mindre grönsaker och frukter. Afro-amerikaner åt också mera fett än kaukasier som i sin tur åt mindre frukt och grönsaker. Detta fick då självklart resultatet att pojkar och afro-amerikaner tyckte att lågfett-produkter smakade mest illa medan flickor tyckte att de smakade minst illa.

Förändringen av våra matvanor

(Issues & abstracts The difference of a generation)

Elizabeth Dangar från Australien (2007) har gjort en forskning om hur våra matvanor har ändrats i jämförelse med tidigare generation. Hon har använt sig av tidigare forskningar inom området och sedan gjort en egen analys utgående från dessa åtta forskningar. I hennes analys framkommer att vi i dagens generation har mera kunskap om olika råvaror och kan på så vis göra bättre val när det kommer till att välja vilken mat vi skall köpa. Vi har större tillgång till olika färska råvaror, färdigt förpackade måltider och restauranger med längre öppethållningstider. Våra matvanor har också fått mera influenser från hela världen. I texten framkommer också att människorna lever längre nu än de gjorde förut och detta motiverar folket till att öka livskvaliteten ytterligare. Idag vet man att hälsa inte är något som man har tur med eller som endast finns i generna, utan vi vet att man faktiskt kan påverka sin hälsa. Det finns också en större önskan att se yngre ut och känna sig yngre i dagens samhälle.

Författaren till denna text har också undersökt trenderna inom mat och kommit fram till att lågfett-produkterna börjar sälja mer och mer. Människor försöker tillreda maten med mindre fett. Frukter och grönsaker är de nya hjältarna och att färska varor är det bästa som man kan äta. I denna text har man också undersökt effekterna av alkohol på människan. Enligt författaren kan man bäst beskriva relationen mellan alkohol och dödlighet som en J-kurva. Det vill säga att en liten mängd alkohol faktiskt minskar risken för en hjärtsjukdom medan en lite större dos faktiskt höjer risken väldigt mycket. Författaren har också listat de bästa effekterna av rött vin, vilka är: vin kan fungera som en antioxidant och förhindra oxidation av fria radikaler, vin kan minska de skadliga bakterierna som finns i tarmen och förhindra vissa inflammationer.

Hälsa, välstånd och ojämlikhet

(Health, Wealth, and Inequality)

Scott Alan Carson (2009) har gjort en undersökning utifrån en långtgående debatt om ojämlikhet och hälsa och också tagit med uttrycket välstånd som han anser är av stor betydelse. Han anser att hälsan reflekterar både hur vi mår nu och i framtiden. Man måste se på sambandet mellan näring, miljöns kondition, sjukdomar och kaloribehov utifrån vilket arbete man har. Då näringen och miljön blir bättre, så blir också människors kroppsstorlek större. I Carsons text framkommer också att solens strålar påverkar människans längd. Han menar att större exponering för solljus innebär större mängd vitamin D och det i sin tur gör att människor blir längre. Han anser att välfärd har att göra med att människor blir längre. Om man har råd att köpa näringsrik mat, så växer man också normalt. Det finns också annan forskning som tyder på att om man har en bra levnadsstandard så är man längre.

Nödändigaste globala hälsoåtgärderna

(Skin diseases highlighting essential global public health priorities)

Aldo Morrone, Luigi Toma och Gennaro Franco (2005) har gjort en forskning kring vilka de nödvändigaste globala hälsoåtgärderna som man borde utföra är. De har då tittat på vilka faktorer som skulle ha störst effekt på att förbättra hälsan över hela världen. I deras studie framkommer att det viktigaste är frihet att välja och att kunna ha stor tillgång till näring, att kunna få mediciner eller andra preparat för att förebygga eller behandla sjukdomar, att kunna ha tillgång till rent vatten och rena miljöer.

5.2 Vitaminer, mineraler, solljus och miljögifter

I detta kapitel kommer respondenten att redogöra för de forskningar som behandlar vitaminer, mineraler, solljus eller miljögifter. I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för 6 stycken forskningar.

Vitamin D : en översyn

(Vitamin D : a rapid review)

Mark A. Moyad (2009) har skrivit en artikel i tidningen *Dermatology Nursing*. Denna text är ingen forskning utan mera en resultatredovisning av tidigare forskningar. Texten tar upp vilka faktorer som påverkar upptagningen av vitamin D, i vilka produkter man naturligt kan få i sig vitamin D, hur mycket vitamin D man borde äta varje dag och bieffekter med att få i sig för mycket vitamin D. Resultaten som framkom i texten är att upptagningen av vitamin D påverkas negativt av åldrande, övervikt, kolesterolsänkande mediciner, processad mat, pigmenten i hyn och solskyddsfaktorer. Det som påverkar upptagningen positivt är icke-processad mat, solljus, tillskott och UVB. De produkter där man naturligt kan få i sig vitamin D är bland annat lax, ostron, fiskleverolja och makrill. Man borde få i sig 600-800 mg varje dag. Bieffekterna med att få i sig för mycket vitamin D är inte fastställda ännu. Det krävs långa studier av patienter som regelbundet äter en kost med för hög nivå av vitamin D och eftersom man är osäker på bieffekterna har man inte velat undersöka detta på människor.

Vitamin D-brist: ett globalt perspektiv

(Vitamin D deficiency: a global perspective)

Ann Prentice (2008) har gjort en forskning kring vilka risker det finns med att ha ett för lågt värde av vitamin D i kroppen. Hon har också forskat kring vilka värden som är normala i olika länder i världen och i vilka olika åldrar som man har mest vitamin D i kroppen. I denna text har också Prentice studerat hur solens strålar påverkar människans intag av vitamin D. Det finns fem olika kriterier för hur man får i sig vitamin D från solen. Den första faktorn är vilken bräddgrad man befinner sig på, vilken årstid det är och vilken tid på dygnet det är. Om man är närmare ekvatorn blir solens strålar starkare och i strålarna finns också mera UVB ljus. Vid ekvatorn är också de månader som solen är som starkast mera till antalet. Vid ekvatorn går också solen ner fortare, vilket innebär att den tid då solen ger starkaste strålning är mellan kl. 10.00 och 15.00. Den andra faktorn är molnigheten och luftföroreningarna som blockerar en del av solens strålar och leder till att olika mycket strålning når ner till jordens yta beroende på hurudan dagen är. Är det mycket moln kommer det mindre strålning ner till jorden än om det är tunnare moln. Det samma gäller med luftföroreningar. Den tredje faktorn som spelar stor roll är tiden man spenderar utomhus, UVB-strålningen som kroppen omvandlar till vitamin D kan inte gå genom fönster eller annat glas. Den fjärde faktorn är kläderna och solskyddsprodukterna som skyddar kroppen från de farliga solstrålarna och från att vi bränner oss i solen, men de gör också så att vi inte kan ta emot UVB-strålarna. Ofta är solskyddsprodukterna gjorda så att de ska skydda så bra som möjligt och detta marknadsförs men man nämner inte att detta leder till att man inte kan omvandla UVB-strålarna till vitamin D då. Den sista och femte faktorn är hudpigmentering och ålder som också spelar en stor roll. De med mörkare hud och som är äldre producerar mindre vitamin D av solen än de med ljusare hud och som är yngre. De kräver alltså längre tid i solen. Det är ganska svårt att dagligen få i sig vitamin D från föda. Den mest vanliga maten som innehåller vitamin D är äggula och feta fiskar. Det finns en massa olika former av tillskott som innehåller vitamin D och att hitta en bra sådan kan vara svårt. Det är dessutom inte helt säkert att alla preparat fungerar på alla människor.

Proteinet cytokrom b5 och omättade fetter

(Cytochrome b5 null mouse: a new model for studying inherited skin disorders and the role of unsaturated fatty acids in normal homeostasis)

Robert D. Finn, Lesley A. McLaughlin, Catherine Hughes, Chengli Song, Colin J. Henderson, C. Roland Wolf (2010) har gjort en forskning om proteinet b5. Detta protein eller enzym är ett livsviktigt ämne för den mänskliga kroppen. Det har inte gjorts så många forskningar på detta enzym ännu men det man vet är att det är ett enzym som har en väldigt viktig roll i uppbyggnaden av huden och att det ges till babyer som blivit för tidigt födda. Detta enzym finns i omättade fetter. Enligt denna forskning har man också fastställt att det är viktigt med detta enzym för hårväxt. I en forskning på möss kunde man klart och tydligt se att om detta enzym fattades under det första levnadsåret så skadades hårrötterna så allvarligt att pälsen på mössen knappt växte alls. De hår som fanns var också mycket tunnare än på de möss som fått enzymet som normalt det första levnadsåret. I texten framkommer att även om man säger att detta enzym är livsviktigt så fungerar ändå hudens skyddsbarriär om man tar bort enzymet helt. Detta beror på att huden blir lite tjockare om enzymet inte finns.

Fördelarna med solljus

(Benefits of sunlight, a bright spot for human health)

Mead (2008) har forskat kring de negativa och de positiva sidorna med solljus. UVA-ljuset är det som tränger djupast ner i vår hud och kan ge oss hudcancer då det förstör vårt DNA. UVB-ljuset är det som gör att vi bränner oss i solen och detta ljus kan också ge oss cancer. Båda formerna av strålning förstör vårt kollagen i huden och bidrar på så vis till för tidigt åldrande. Strålningen förstör också vitamin A i vår hud och gör huden stram och torr, vilket leder till att huden inte kan ge det skydd som den borde kunna ge mot parasiter och andra bakterier.

Detta händer dock endast om man utsätter sig för alldeles för mycket strålning. Sjukdomar som orsakats av för mycket strålning är bara 1 % av världens alla sjukdomar. Att inte vistas i solen är mycket farligare än att inte vara ute i solen. De sjukdomar som beror på för lite sol är mycket vanligare än de som beror på för mycket sol. Det är faktiskt så att det finns flera olika cancerformer och autoimmuna sjukdomar som man får ett bättre skydd mot bara genom att vistas i solen och fylla på sitt vitamin D-förråd. Hur mycket en människa behöver vistas i solen för att få en bra mängd vitamin D i sin kropp utan att det blir för mycket strålning varierar väldigt mycket. Det finns inget "one-size-fits-all" när det kommer till den här saken. Hur mycket vitamin D som bildas i kroppen när vi är ute i solen beror på var vi befinner oss, hur mycket kläder vi har på oss, övervikt, solskyddskrämer, hur mycket melanin vi har i vår hud och om vi är vita eller mörkhyade, gamla eller unga.

Solens strålar har också visat sig ha en bra effekt på patienter med tuberkulos. Studien visar att om människor blir utsatta för solljus eller någon annan form av starkt ljus tidigt på morgonen så har de lättare att somna på kvällen. Om man bor närmare ekvatorn där solen är starkare, så minskar risken att drabbas av många olika cancerformer och även MS. I texten står det att om man åker söderut så kanske man hittar två eller tre extra dödsfall (per hundra tusen människor) som dött av hudcancer men på samma gång så hittar man 30-40 mindre dödsfall av de största vanligaste cancerformerna. Så är det då verkligen klokt att råda folk till att inte vistas i solen? Forskarna är delade kring den här frågan och ännu sker massvis av forskning kring vad som är det bästa alternativet.

Kadmiums påverkan på människan

(Cadmium, environmental exposure and health outcomes)

Satarug, Garrett, Sens och Sens (2010) har forskat kring hur kadmium, en metall som finns i de flesta livsmedel, påverkar människan. Eftersom denna metall lätt kan spridas från marken till plantor och växter, finns det så många livsmedel som innehåller detta. I denna studie har man använt sig av en källa från Sverige där man har kunnat se att människor som får i sig mer än 15ug per dag, löper mycket större risk för att drabbas av tarmcancer.

Testpersonerna åt större mängder av flingor och grönsaker under testperioden. Samtidigt som det är hälsofarligt i större mängder är det också livsnödvändigt i normala mängder. Om man får i sig för lite kadmium, kan det leda till att kroppen inte kan ta upp andra mineraler eller vitaminer. Kortfattat så är kadmiumet en viktig ingrediens i skapandet av "bindningar" som ska sitta mellan de små partiklarna i vår kropp som binder sig till vitaminer och mineraler och sedan transporterar dem dit de ska. Utan kadmium, ingen bindning, och vitaminerna och mineralerna som vi får i oss åker också ut ur vår kropp utan att ha gjort någon nytta alls. Tidigare trodde man att det var cigaretter eller cigaretröken som var den produkt som innehöll enormt stora mängder kadmium och att rökare hade en alldeles för hög mängd kadmium i sig. Efter flera tester har man nu kommit fram till att skillnaderna på rökares och ickerökares kadmiumnivåer är väldigt små.

De antioxidantiska effekterna av vin

(Uric acid and antioxidant effects of wine)

Boban (2010) har gjort en forskning kring vilka effekter rödvin har på människan. I forskningen framkommer att det finns ett positivt samband mellan antioxidanterna i rödvin och människans risker för hjärtsjukdomar och dödlighet. Detta gäller dock bara vid liten till normal vinkonsumtion. Det som vinet gör är att det kan öka antioxidanternas kapacitet, alltså ge kroppen ett bättre skydd mot inflammationer och förstöra mera fria radikaler. I denna forskning hade man tittat på ett test där testperson 1 hade druckit 300 ml rödvin och efter en timme hade denna persons antioxidanter en kapacitet på 18 % mera och testperson 2 hade tagit ett gram C-vitamin, denna persons antioxidanter hade då en timme efter 22 % mera kapacitet.

5.3 Motion

I detta kapitel kommer respondenten att redogöra för de forskningar som behandlar temat motion eller på annat sätt tangerar fysisk aktivitet. I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för 2 stycken forskningar.

Motionens inverkan på människans blodkärl

(Impact of inactivity and exercise on the vasculature

in humans)

Thijssen, Maiorana, O'Driscoll, Cable, Hopman och Green (2010) har gjort en forskning om vilka effekter träning har på människans kropp och inre funktioner. I forskningen framkommer att om man tränar regelbundet eller har en bra fysisk hälsa så har det en väldigt stor betydelse på hjärtats funktion. I och med att

hjärtats funktion blir bättre, så bidrar det också till att blodkärlen i kroppen blir starkare och det i sin tur betyder att de små blodkärlen som för syre till huden blir mer effektiva och hålls starkare och faktiskt kan föra ut en bra mängd syre till huden.

Varför är fysisk aktivitet/träning positivt för vår hälsa?

Carl Johan Sundberg och Jan Henriksson (2008) har gjort en forskning kring hur fysisk aktivitet eller träning påverkar vår kropp. De har kommit fram till att om man tränar regelbundet så påverkar det kroppens alla vävnader. Hjärtat påverkas så att det pumpar effektivare. Skelettmusklerna påverkas så att de blir uthålligare och de kan också ta upp glukos bättre, vilket i sin tur leder till att blodsockret blir stabilare. Blodkärlen vidgas vid träning och det underlättar blodflödet. Blodkärlen blir också tränade och de frisätter då ämnen som minskar risken för blodproppar. Hjärtat påverkas också så att det hormon som gör att vi känner stress minskas och det gör det lättare för hjärtat att arbeta. Hjärnan påverkas så att minnesfunktionen blir bättre och stämningsläget förbättras. Träning förbättrar också förekomsten av transportmolekyler. Transportmolekylerna för ut fettsyror till musklerna i fettsyrorna finns bl.a. fettlösliga vitaminer och transporterar bort mjölksyra från muskeln. Träning förbättrar också blodflödet och gör så att blodet stannar längre i olika vävnader, vilket leder till att en större mängd syrgas kan bytas ut i vävnaden men också att alla viktiga näringsämnen hinner lägga sig i vävnaden. Det är alltså väldigt bra för hela kroppen att träna. För att man skall få bestående effekter av träning, måste det dock ske regelbundet och ofta. Det rekommenderas att man tränar varje dag för att man skall få störst nytta av träningen.

5.4 Huden

I detta kapitel redogör respondenten för de forskningar som behandlar temat huden eller på annat sätt tangerar temat. Respondenten redovisar här för fyra forskningar.

Hudens yta

(The optics of human skin)

Anderson och Parrish (1981) har gjort en studie om hudens yta. De har forskat i om det har någon betydelse för hur mycket strålning som tas upp av kroppen om ytan är mera ojämn än normalt, t.ex. om man har eksem eller andra hud irritationer. De har också forskat i om vi lagrar strålningen eller om det mesta "studsar" bort från vår kropp. De har kommit fram till att största delen av strålningen stannar i vår kropp. Största delen av strålningen absorberas av melanincellerna i epidermis. Att huden absorberar strålningen är en skyddsfunktion för vår kropp. Att vissa människor lagrar mera än andra eller är mera mottagliga fanns det ingen förklaring till men så är det, vi är olika känsliga för strålning.

Omhändertagande av huden

(Caretaking of the skin and leadership in public health)

Ryan (2002) har främst forskat kring om det är möjligt att alla människor kan få en felfri hy till ett lågt pris. Skribenten tar också upp vikten av en bra skötsel av huden. Skribenten kom fram till att det absolut viktigaste i vården av huden är att man är noggrann med att tvätta sig och kontrollera sin hud så att man inte går omkring med sår som inte kan läka som det ska. Om man är ouppmärksam kan detta leda till stora

besvär eftersom huden då inte kan sköta sina funktioner såsom att skydda de inre organen, reglera temperaturen i kroppen och skydda mot ovälkomna bakterier. Det som också framkommer är att det inte är dyrt att förebygga sådana här åkommor utan det viktigaste som fattas är informationen om hur man tar hand om sin hud och hur viktigt det egentligen är.

Främjande av hudens hälsa

(Promoting skin health)

S. Burr och R. Spenser (2005) har forskat kring huden, dess uppbyggnad och hudens viktigaste funktioner. Undersökningen har också tangerat yttre faktorerers påverkan på huden. I forskningen framkommer att alla människor vill ha en fin hy. Skribenterna anser att det är en form av social acceptans att ha en fin hy. De baserar detta uttalande på att det finns forskning som visar att ungdomar med problemhy, såsom acne eller psoriasis, oftare har självmordstankar.

Information om hur man tar hand om sin hud

(Providing patients with information on caring for skin)

Penzer (2008) har gjort en studie kring hudproblem och varför det är svårt att på egen hand ta hand om hudproblem. Detta är också ett arbete som blivit sponsrat av Eucerin, ett företag som säljer hudvårdande preparat. Huden är vårt största organ och med hög sannolikhet drabbas vi alla någon gång av hudproblem. Detta kan vara en infektion, ett sår, acne eller solbränna.

Denna artikel fokuserar på de hudproblem som drabbar oss över en längre tid alltså kroniska hudproblem. Acne är en form av hudproblem som drabbar de flesta i tonåren men som även kan drabba vuxna människor under en längre tid.

Det finns inget känt botemedel mot acne som skulle bota acnen direkt så om man ser en produkt som marknadsförs på detta sätt borde man vara skeptisk till den. Det samma gäller eksem och psoriasis. När det gäller dessa sjukdomar och barn eller ungdomar är det troligast att man växer ur dem efter några år. De krämer eller andra preparat som finns på marknaden kan lindra besvären men det tar ofta flera veckor innan man ser några resultat alls och inom den tiden har de flesta patienter slutat använda preparatet för att de tror att det inte fungerar. Enligt den här forskningen finns det inte några samband mellan kosten och acne utan det är helt enkelt ett samspel mellan en för hög produktion av talg och bakterier som finns på huden och även hormonerna i kroppen.

En annan form av acne är acne rosacea, eller bara rosacea, som drabbar vuxna människor och detta växer tyvärr inte bort. I detta fall behöver det inte betyda en massa inflammationer som syns som finnar utan det är främst en rodnad i hela ansiktet. Det finns heller inget botemedel mot denna acne men det finns preparat som kan hjälpa att lindra besvären. Forskningen tar också upp alla risker som finns med solbränna, t.ex cancer eller för tidigt åldrande. Enligt artikeln borde man undvika solen när den är som starkast på dagen men på samma gång poängterar skribenten de hälsorisker som finns med att undvika solen helt och hållet.

5.5 Skönhet

I detta kapitel kommer respondenten att redogöra för de forskningar som behandlar temat skönhet eller på annat sätt tangerar temat. I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för 3 stycken forskningar.

Skönhet

(Looking good: The psychology and biology of beauty)

Charles Feng (2002) har gjort en studie om skönhet. Han har forskat kring vad vi som människor anser är vackert. Det framkommer i artikeln att de flesta människor anser att ett ansikte som är symmetriskt är finare än ett ansikte som är osymmetriskt. Det framkommer också att det är vackert att vara unik. Det finns ett citat från Darwin i artikeln där han säger att det borde finnas många olika allmänna uppfattningar om vad som är vackert eftersom det är så stor variation mellan olika människogrupper. I Kina föredrog man kvinnor med små fötter, medan männen i en stam i Afrika föredrog kvinnor som töjt ut sina läppar. I studien framkommer också att beteendet spelar en viktig roll. I ett test med studeranden i USA så framkom att 70 % tyckte att deras idrottsinstruktör var attraktiv då han betedde sig vänligt mot dem medan bara 30 % tyckte att han var attraktiv då han betedde sig kyligt och ointresserat.

I denna studie framkommer också att skönhet inverkar på vår framgång. Attraktiva människor tenderar att vara intelligentare, de kan anpassa sig bättre till samhället och de är populärare. Detta beror enligt forskningen på att vi konstant dömer människor vi träffar på. Undermedvetet så har vi bestämt att de som är attraktiva är bra på saker och ting medan de som är fula är dåliga på saker och ting. Eftersom vi dömer andra, så dömer vi också oss själva på samma sätt. Studien visar också att människor som inte anses attraktiva av andra men som själva tycker att de är det p.g.a. att de har bra självförtroende, tenderar att vara lika framgångsrika som en attraktiv person. Det är bra för ens framgång att sträva efter skönhet men författaren vill dock att vi ska hålla i minnet att skönheten alltid ligger i betraktarens ögon.

Att se bra ut och att känna sig bra

(Looking good, feeling good:

The embodied pleasures of vibrant physicality)

Lee F. Monaghan (2001) har gjort en forskning om hälsosamma människor. Skribenten lägger stor vikt vid att förklara att alldeles för lite forskning gjorts på friska, hälsosamma människor. Läkare och forskare inom sjukvården lägger all sin energi på sjuka människor eller människor med något problem, vilket han också tycker är nödvändigt, men mera forskning borde ske på friska människor också för att kunna säga vad som är hälsosamt och vad som är mindre bra. I texten framkommer att man borde göra mera forskning kring hur man kan få en frisk människas liv ännu bättre. I texten framkommer att ordet hälsa och dess innebörd kan variera på olika platser på jorden. I dagens moderna samhälle är det trendigt att vara hälsosam. Detta syns genom att människor som syns i media har väldigt tränade kroppar och pratar öppet om sina dieter. Detta ger dem också mera status än vad de redan har medan de människor som är mindre tränade och inte bryr sig om vad de stoppar i sin kropp blir mindre socialt accepterade. Träningen blir som en drog för en del människor och man vill uppnå en kick från varje pass, medan det stora målet är att bevara sin ungdom. Till sist vill författaren till denna text påpeka att det som varje människa anser är en estetiskt fin kropp eller vad som ger en människa personlig tillfredsställelse varierar från människa till människa.

Utseendeideal

(Looking good: Consumption and the problems of Self-production)

Jennifer Smith Maguire och Kim Stanway (2008) har gjort en forskning kring hur man finner sitt ideal och hur man vet vad man själv tycker om. I dagens samhälle har ungdomarna och även vuxna stora möjligheter, nästan enorma möjligheter. Alla kan uppnå sina drömmar med lite planering och vilja. Detta för också med sig att det blir en stor press på ungdomarna. Alla vet kanske inte vad de vill eller vem de är, hurudan de vill bli som människa eller vilka värderingar de har. I texten framkommer att det är väldigt viktigt att se bra ut. Vart vi än går, om det är i en butik, på internet, ett café eller bara går omkring i en liten stad så finns det massor med reklam eller andra medier som visar oss hur den ideala kroppen ser ut. Det är ingen hemlighet att man lyckas bättre med att uppnå sina drömmar om man ser bra ut. Det är också viktigt att man klär sig rätt. På samma gång skall man också vara unik och speciell. Detta gör det väldigt svårt för många eftersom det tredje kravet på att lyckas också är att bli socialt accepterad. Det är lätt att drabbas av panik när man funderar på detta, speciellt som tonåring som ännu inte "funnit sig själv".

Denna studie gjordes med hjälp av ett gäng ungdomar som fick svara på färdiga frågor och utifrån dessa har skribenten dragit sina slutsatser. När gruppen skulle diskutera om problemet att "se bra ut" var det många som började prata om sina egna problem med sin kropp. De gillade inte sina låar eller sin mage, de hade för små ögon eller de började redan som unga bli flintiga. De förklarade också hur de hade tänkt då de klädde sig eller annars när de shoppar. Allt som de diskuterade var hur de själva ser på sin kropp och som de också tror att andra lägger uppmärksamhet vid. När samma grupp efteråt fick frågan hur man tycker att andra "ser bra ut" så blev svaret mera beteendebetonat. De tyckte att det mera hade att göra med vilka attityder man har och inte så mycket med hur smal man är.

6 Undersökningens genomförande

Respondenten har gjort sin undersökning utgående från tidigare forskningar inom hudvård, kost, vitaminer, träning och hudens uppbyggnad. Respondenten har samlat in mycket material för att kunna se på helheten från många olika synvinklar. Respondenten tror att det är viktigt att få ett helhetsperspektiv från olika källor och från många olika synvinklar för att få ett så bra resultat som möjligt. Respondenten har som datainsamlingsmetod använt sig av dokumentstudier. De forskningar som respondenten använt sig av har analyserats med hjälp av innehållsanalys och sedan har en resumé gjorts på basis av dessa forskningar och deras resultat.

6.1 Dokumentstudier

Respondenten ägnar god tid till att orientera sig i materialet och litteraturen. Det är bra att ta hjälp av olika översiktsverk. Det är också viktigt att tänka på att man använder sig av nyare forskningar och böcker istället för gamla, även om den gamla källan kan vara en väldigt känd bok. Med dokumentstudier menas att respondenten samlar in sin information från böcker, artiklar, rapporter, uppsatser, essäer, internet, forskningar eller annat tryckt material. (Befring, 1994, 67; Ejvegård, 2003, 143)

Ett stort problem inom dokumentstudier är att man ofta är tvungen att använda sig av sekundärdata, vilket innebär att man använder sig av texter som andra skribenter sammanställt utifrån forskningar. Detta betyder att den information som man hittar i texten kanske är sammanställt för ett annat syfte än det som man själv har. På grund av detta problem och det faktum att man inte kan vara helt säker på hur skribenten har vinklat den information som kommer från primärdatan, så skall man i första hand välja källor som är primärdata. Man bör fundera efter och lita på sig själv och den uppfattning man har sedan tidigare när man skall avgöra om en källa är pålitlig eller inte. (Ejvegård, 2003, 144)

6.2 Resuméartikel

En resumé ger en kort överblick av alla relevanta forskningar. Resumén innehåller information om alla de viktiga beståndsdelarna från hela arbetet. Det viktigaste som en resumé tar upp är problemformuleringar, författare, årtal, specifika frågeställningar eller testade hypoteser. I resumén framkommer också vilka metoder som använts och vilket resultatet blev. Alla studier eller forskningar får lika mycket uppmärksamhet. I resumén försöker man också att kategorisera det som man tar upp så att det blir en bättre överblick. (Kirkevold, 1997, 980-981)

Resumé är inte en systematisk översikt av litteraturen och inte heller en samling av undersökningsresultat, det är inte heller en sammanfattning av resultatet. Resumé är då man samlar ihop, väljer ut det viktigaste, analyserar informationen och därefter gör en helhet av alla de forskningar som man har valt att använda. (Finfgeld, 2003, 894)

Resumé är ett systematiskt arbete där författaren identifierar, analyserar, sammanfattar och ibland sammanflätar de individuella forskningsresultat som tangerar samma tema. Då man har gjort detta sammanställer man oftast resultat i en tabell eller s.k. översiktsartikel. (Kirkevold, 1996, 103)

Översiktsartikeln eller tabellen skall ge en överblick över varje forskning, informera om sådant som man inte vet från tidigare, visa om källorna är pålitliga och ge stöd eller motbevisa de antaganden som man har från tidigare. (Kirkevold, 1996, 103)

6.3 Innehållsanalys

Innehållsanalysen och sammanställningen av materialet sker samtidigt. Då man gör en tolkning av resultaten använder man sig också av innehållsanalys. Det man skall tänka på när man gör en innehållsanalys är att det väsentliga i texten skall behållas. (Eriksson, 1992, 136-137)

En innehållsanalys kan också innebära att man i en dagstidning eller annat media tittar på hur många artiklar som behandlar samma ämne. Hur man än väljer att ta ut det viktigaste i materialet, så måste man kunna motivera varför man har valt just den urvalsmetoden. (Bell, 2006, 88)

Ett väldigt vanligt sätt att analysera data är att först analysera det viktigaste i en text, sedan se det viktigaste i helhet till arbetet som man gör och sedan att igen analysera de mindre beståndsdelarna. Det är viktigt att innehållsanalysen sker direkt efter datainsamlingen så att ingen viktig information glöms bort. (Jacobsen, 2007, 134-135; Eriksson, 1992, 136-137)

När man analyserar den data som man kommer att använda sig av, börjar man först med att strukturera upp helheten för att förstå var alla fakta passar in. Det är först när man har en förståelse för var varje bok, forskning eller text skall passa in som man kan börja analysera texterna djupare för att se vad man skall ta med i sin egen text och vad man skall plocka bort. (Jacobsen, 2007, 135)

6.4 Undersökningens praktiska genomförande

I detta kapitel kommer respondenten att beskriva hur genomförandet av detta arbete gick till. Respondenten redogör för hela forskningsprocessen och valet av ämne. Enligt Larsson (1994, 167) handlar detta kapitel om att man skall kunna relatera forskningsresultaten till det sociala sammanhang som själva arbetet ingått i, i respondentens fall då ett lärdomsprov.

Respondenten valde själv detta tema för att det intresserar väldigt mycket. Det var ändå svårt att fundera ut vad som skulle vara det viktigaste, om det skulle vara ett helt teoretiskt arbete eller om det också skulle innehålla intervjuer eller andra undersöknings metoder. Det tog också en ganska lång stund att fundera ut vilka områden som skulle komma med och ur vilken synpunkt det skulle skrivas. Eftersom det är svårt att se ett arbete framför sig som inte ännu är färdigt, så började respondenten med att samla information om alla områden på en gång. Det var mycket information och många teman på samma gång men det var lättare att se en helhet då respondenten hade alla böcker framför sig. På det viset ser man vilka områden det finns mycket bra fakta om och vilka områden som det finns mindre bra forskningar eller böcker om. Respondenten har använt sig av dokumentstudier som datainsamlings metod. Respondenten tog ett kapitel i taget och skrev först de teoretiska utgångspunkterna utifrån böcker. Efter detta skrev respondenten den teoretiska bakgrunden, också utifrån böcker.

Det kapitel som tog mest tid men som också var väldigt intressant var de tidigare forskningarna. Det tog ett tag innan respondenten hittat alla 20 forskningarna som skulle vara med i arbetet. Eftersom forskningarna också är på engelska och skrivet på ett väldigt fackligt språk, så var det inte alltid så lätt att läsa igenom dem och veta vad man skulle använda sig av. Respondenten har sökt sina tidigare forskningarna från olika databaser, t.ex. Ebscos databas som man kan hitta via Novias hemsida. Det som också var lite knepigt var att veta till vilken grupp (teoretisk bakgrund eller teoretisk utgångspunkt) de olika texterna sedan skulle höra.

När all text från böcker och forskningarna är nedskrivet till den text som respondenten anser berättar bäst om ämnet, så börjar analysen. Respondenten har gjort en innehållsanalys där hon tittat på vad som kommit fram i forskningarna och med hjälp av dessa forskningarna försökt få ett svar på de tre analysfrågor som är: Hur påverkar vitaminer vår hud? Hur påverkar fysisk aktivitet vår hud? Hur påverkar hyn vår framgång? I innehållsanalysen har också respondenten hela tiden haft den stora huvudfrågan i tanken när hon skrivit. Huvudfrågan är: Kan man få en bättre hy genom att förändra/förbättra sina levnadsvanor och påverkar hyn vår framgång? Respondenten har ytterligare gjort en resuméartikel för att göra resultatet lätt att läsa och ge en bra överblick för läsaren.

Efter att analysen är färdig börjar respondenten tolka sitt resultat från den tidigare forskningen mot de teoretiska utgångspunkterna. Detta var egentligen en ganska enkel del av arbetet eftersom respondenten vid det här laget är väldigt insatt i området och vet vad som blivit behandlat i de olika kapitlen. I de sista kapitlen i detta arbete gör respondenten en kritisk granskning över sitt arbete och även en diskussion över arbetet.

7 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för resultatet som framkommit i den tidigare forskningen. Respondenten kommer att redovisa resultatet genom tre frågor. Dessa frågor får stå för huvudrubrikerna i detta kapitel. Frågorna är: Hur påverkar vitaminer vår hud? Hur påverkar fysisk aktivitet vår hud? och Hur påverkar hyn vår framgång? Dessa tre frågor tangerar alla huvudfrågan: Kan man få en bättre hy genom att förändra/förbättra sina levnadsvanor och påverkar hyn vår framgång?

7.1 Hur påverkar vitaminer vår hud?

Vitaminer som vi får i oss via maten eller solen har alla olika funktioner i vår kropp. I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för de vitaminer som har en positiv eller negativ inverkan på huden. Informationen eller resultatet som framkommer här nedan är taget från den tidigare forskningen.

Enligt Finn, McLaughlin, Hughes, Song, Henderson och Wolf (2010) är proteinet cytokrom b5 det protein som sköter om förnyelsen och tillväxten av cellerna i vår kropp. Då det gäller cytokrom b5 har det inte skett så mycket forskning på det proteinet men det som man vet är att det är ett enzym som har en väldigt viktig roll i uppbyggnaden av huden och att det ges till babyn som blivit för tidigt födda. Detta enzym finns i omättade fetter. Enligt Satarug, Garrett, Sens och Sens (2010) är kadmium egentligen ett "miljögift" men ett väldigt viktigt gift för vår kropp. Om man får i sig för lite kadmium, kan det leda till att kroppen inte kan ta upp andra mineraler eller vitaminer. Kortfattat så är kadmiumet en viktig ingrediens i skapandet av "bindningar" som ska sitta mellan de små partiklarna i vår kropp och binder sig till vitaminer och mineraler och sedan transporterar dem dit de ska.

Enligt Moyad (2009) påverkas vitamin D-upptagningen negativt av åldrande, övervikt, kolesterolsänkande mediciner, processad mat, pigment och solskydd. Det som påverkar upptagningen positivt är icke-processad mat, solljus, tillskott och UVB. De produkter där man naturligt kan få i sig vitamin D är bland annat lax, ostron, fiskleverolja och makrill. Man borde få i sig 600-800 mg varje dag.

Enligt Prentice (2008) finns det flera olika kriterier för hur man får i sig vitamin D från solen. Dessa kriterier är vilken bräddgrad man befinner sig på, vilken årstid det är och vilken tid på dygnet det är. Molnigheten och luftföroreningarna som blockerar en del av solens strålar spelar roll i vårt upptag av vitamin D från solen. Också tiden man spenderar utomhus, kläderna och solskyddsprodukterna som skyddar kroppen har betydelse för hur mycket strålning som når vår hud. Slutligen har också hudpigmenteringen och åldern en betydelse.

Mead (2008) anser att den mängd vitamin D som bildas i kroppen när vi är ute i solen beror på var vi befinner oss, hur mycket kläder vi har på oss, övervikt, solskyddskrämer, hur mycket melanin vi har i vår hud och om vi är vita eller mörkhyade, gamla eller unga. UVA-ljuset är det som tränger djupast ner i vår hud och kan ge oss hudcancer då det förstör vårt DNA. UVB-ljuset är det som gör att vi bränner oss i solen och detta ljus kan också ge oss cancer. Båda formerna av strålning förstör vårt kollagen i huden och bidrar på så vis till för tidigt åldrande. Strålningen förstör också vitamin A i vår hud och gör huden stram och torr, vilket leder till att huden inte kan ge det skydd som den borde kunna ge mot parasiter och andra bakterier. Detta händer dock endast om man utsätter sig för alldeles för mycket strålning.

Sjukdomar som orsakats av för mycket strålning är bara 1 % av världens alla sjukdomar. Att inte vistas i solen är mycket farligare än att inte vara ute i solen alls. De sjukdomar som beror på för lite sol är mycket vanligare än de som beror på för mycket sol. Det är faktiskt så att det finns flera olika cancerformer och autoimmuna sjukdomar som man får ett bättre skydd mot bara genom att vistas i solen och fylla på

sitt vitamin D-förråd. Hur mycket en människa behöver vistas i solen för att få en bra mängd vitamin D i sin kropp utan att det blir för mycket farlig strålning, varierar väldigt mycket. Det finns inget ”one-size-fits-all” när det kommer till den här saken.

Dangar (2007) anser också att vin kan öka antioxidanternas kapacitet, alltså ge kroppen ett bättre skydd mot inflammationer och förstöra mera fria radikaler. Enligt Dangars (2007) analys framkommer att vi i dagens generation har mera kunskap om olika råvaror och kan på så vis göra bättre val när det kommer till att välja vilken mat vi skall köpa. Vi har större tillgång till olika färska råvaror, färdigt förpackade måltider och restauranger med längre öppethållningstider. Våra matvanor har också fått mera influenser från hela världen. I texten framkommer också att människorna lever längre nu än de gjorde förut och detta motiverar också folket till att öka livskvaliteten ytterligare. Idag vet man att hälsa inte är något som man har tur med eller som endast finns i generna utan vi vet att man faktiskt kan påverka sin hälsa.

7.2 Hur påverkar fysisk aktivitet vår hud?

I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för vilka effekter träning eller fysisk aktivitet har på huden och även kroppen överlag. Informationen som det här redogörs för är hämtad från de tidigare forskningarna.

Sundberg och Henriksson (2008) har kommit fram till att om man tränar regelbundet så påverkar det kroppens alla vävnader. Hjärtat påverkas så att det pumpar effektivare. Skelettmusklerna påverkas så att de blir uthålligare och de kan också ta upp glukos bättre, vilket i sin tur leder till att blodsockret blir stabilare. Blodkärlen vidgas vid träning och det underlättar blodflödet. Blodkärlen blir också tränade och frisätter då ämnen som minskar risken för blodproppar. Hjärtat påverkas så att det hormon som

gör att vi känner stress minskas och det gör det lättare för hjärtat. Hjärnan påverkas så att minnesfunktionen blir bättre och stämningsläget förbättras. Träning förbättrar också förekomsten av transportmolekyler. Träning förbättrar blodflödet och gör så att blodet stannar längre i olika vävnader, vilket leder till att en större mängd syrgas kan bytas ut i vävnaden men också att alla viktiga näringsämnen hinner lägga sig i vävnaden. För att man skall få bestående effekter av träning måste det dock ske regelbundet och ofta. Det rekommenderas att man tränar varje dag.

I forskningen som Thijssen, Maiorana, O'Driscoll, Cable, Hopman och Green (2010) gjort framkommer det att om man tränar regelbundet eller har en bra fysisk hälsa så har det en väldigt stor betydelse på hjärtats funktion. I och med att hjärtats funktion blir bättre så bidrar det också till att blodkärlen i kroppen blir starkare. Det i sin tur betyder att de små blodkärlen som för syre till huden blir effektivare och hålls starkare och faktiskt kan föra ut en bra mängd syre till huden.

Enligt Monaghan (2001) är det i dagens moderna samhälle trendigt att vara hälsosam. Detta märks genom att människor som syns i media har väldigt tränade kroppar och pratar öppet om sina dieter. Detta ger dem också mera status än vad de redan har och de människor som är mindre tränade och inte bryr sig om vad de stoppar i sin kropp blir mindre socialt accepterade. Träningen blir som en drog för en del människor och man vill uppnå en kick från varje pass, medan det stora målet är att bevara sin ungdom.

7.3 Hur påverkar hyn vår framgång?

I detta kapitel kommer respondenten att ta fram de resultat som bevisar att det är viktigt med en fin hy, men respondenten har även från flera forskningar kunnat se att personligheten eller beteendet hos en människa också spelar stor roll. Informationen är hämtad från de tidigare forskningarna.

Enligt Burr och Spenser (2005) vill alla människor ha en fin hy. Skribenterna anser att det är en form av social acceptans att ha en fin hy. De baserar detta uttalande på att det finns forskning som visar att ungdomar med problemhy, såsom acne eller psoriasis, oftare har självmordstankar. Enligt Dangar (2007) finns det också en större önskan att se yngre ut och känna sig yngre i dagens samhälle än vad det gjorde tidigare.

I Maguires och Stanways (2008) text framkommer det att det är väldigt viktigt att se bra ut. Vart vi än går, om det är i en butik, på internet, ett café eller bara går omkring i en liten stad så finns det massor med reklam eller andra medier som visar oss hur den ideala kroppen ser ut. Det är ingen hemlighet att man lyckas bättre med att uppnå sina drömmar om man ser bra ut, det anser iallafall Feng (2002). I hans forskning förklarar han också att skönhet inverkar på vår framgång p.g.a. att attraktiva människor tenderar att vara intelligentare, de kan anpassa sig bättre till samhället och de är populärare. Detta beror enligt forskningen på att vi konstant dömer människor som vi träffar på. Undermedvetet så har vi bestämt att de som är attraktiva är bra på saker och ting medan de som är fula är dåliga på saker och ting. Eftersom vi dömer andra, så dömer vi också oss själva på samma sätt. Studien visar att människor som inte anses attraktiva av andra men som själva tycker att de är det p.g.a. att de har bra självförtroende, tenderar att vara lika framgångsrika som en attraktiv person.

I Fengs (2002) studie framkommer också att utseendet faktiskt inte är allt, hur man beter sig spelar också en viktig roll. I ett test med studeranden i USA så framkom att 70 % tyckte att deras idrottsinstruktör var attraktiv då han betedde sig vänligt mot dem, medan bara 30 % tyckte att han var attraktiv då han betedde sig kyligt och ointresserat. När den grupp som Maguire och Stanway (2008) har undersökt fick frågan hur man tycker att andra människor "ser bra ut" så blev svaret beteende betonat. De tyckte att det mera hade att göra med vilka attityder man har och inte så mycket med hur smal man är.

8 Tolkning

I detta kapitel tolkar respondenten resultaten som framkommit från de tidigare forskningarna mot de teoretiska utgångspunkterna. Respondenten försöker hitta argument ur de teoretiska utgångspunkterna som stöder eller motsätter sig resultat som framkommit i de tidigare forskningarna.

8.1 Tolkning av

– Hur påverkar vitaminer vår hud?

Enligt Finn, McLaughlin, Hughes, Song, Henderson och Wolf (2010) är proteinet cytokrom b5 det protein som sköter om förnyelsen och tillväxten av cellerna i vår kropp. Då det gäller cytokrom b5 har det inte skett så mycket forskning på det proteinet men det man vet är att det är ett enzym som har en väldigt viktig roll i uppbyggnaden av huden och att det ges till babyn som blivit för tidigt födda. Detta enzym finns i omättade fetter. En annan omättad fettart är omega 3 som har liknande egenskaper. Enligt Saldeen (2006) hjälper omega 3 huden att återfukta sig själv och håller cellerna i vår hud i bra skick. Enligt Probert (1988) har följande vitaminer samma egenskaper: A-vitamin, B2 Riboflavin, B12 Kobalamin och B9 Folsyra.

Enligt Satarug, Garrett, Sens och Sens (2010) är kadmium egentligen inget vitamin utan snarare ett "miljögift", men det är ett väldigt viktigt gift för vår kropp. Om man får i sig för lite kadmium kan det leda till att kroppen inte kan ta upp andra mineraler eller vitaminer. Kortfattat så är kadmiumet en viktig ingrediens i skapandet av "bindningar" som ska sitta mellan de små partiklarna i vår kropp och som binder sig till vitaminer och mineraler och sedan transporterar dem dit de ska. Något annat som också enligt Högberg (1999) hjälper vitaminerna att nå alla delar av vår kropp är träning. Träning gör att våra yttre blodkärl stärks och vitaminerna kan föras ut till de yttersta lagren av huden.

Enligt Moyad (2009) påverkas vitamin D-upptagningen negativt av åldrande, övervikt, kolesterolsänkande mediciner, processad mat, pigmenten i hyn och solskyddsfaktorer. Det som påverkar upptagningen positivt är icke-processad mat, solljus, tillskott och UVB. De produkter där man naturligt kan få i sig vitamin D är bland annat lax, ostron, fiskleverolja och makrill. Man borde få i sig 600-800 mg varje dag. Detta får stöd av Uddman som också säger att vitaminet finns naturligt i fet fisk, sill, makrill och torskleverolja.

Enligt Prentice (2008) finns det flera olika kriterier för hur man får i sig vitamin D från solen. Dessa kriterier är vilken bräddgrad man befinner sig på, vilken årstid det är och vilken tid på dygnet det är, molnigheten och luftföroreningarna som blockerar en del av solens strålar, tiden man spenderar utomhus, kläderna och solskyddsprodukterna som skyddar kroppen, hudpigmenteringen och åldern. Mead (2008) anser att den mängd vitamin D som bildas i kroppen när vi är ute i solen beror på var vi befinner oss, hur mycket kläder vi har på oss, övervikt, solskyddskrämer, hur mycket melanin vi har i vår hud och om vi är vita eller mörkhyade, gamla eller unga. Enligt Mead (2008) är UVA-ljuset det som tränger djupast ner i vår hud och kan ge oss hudcancer då det förstör vårt DNA. UVB-ljuset är det som gör att vi bränner oss i solen och detta ljus kan också ge oss cancer. Båda formerna av strålning förstör vårt kollagen i huden och bidrar på så vis till för tidigt åldrande. Strålningen förstör också vitamin A i vår hud och gör huden stram och torr, vilket leder till att huden inte kan

ge det skydd som den borde kunna ge mot parasiter och andra bakterier. Detta händer dock endast om man utsätter sig för alldeles för mycket strålning.

Sjukdomar som orsakats av för mycket strålning är bara 1% av världens alla sjukdomar. Att inte vistas i solen är mycket farligare än att inte vara ute i solen alls. De sjukdomar som beror på för lite sol är mycket vanligare än de som beror på för mycket sol. Det är faktiskt så att det finns flera olika cancerformer och autoimmuna sjukdomar som man får ett bättre skydd mot bara genom att vistas i solen och fylla på sitt vitamin D-förråd. Hur mycket en människa behöver vistas i solen för att få en bra mängd vitamin D i sin kropp utan att det blir för mycket strålning varierar väldigt mycket. Det finns inget "one-size-fits-all" när det kommer till den här saken.

Brunnberg (2006) stöder både Prentices (2008) och Meads (2008) resultat om att solens strålar är olika starka på olika platser och tidpunkter då han rekommenderar människor att vistas mycket utomhus under de ljusa timmarna på vinterhalvåret så att man inte riskerar att drabbas av brist på vitamin D. Brunnberg (2006) håller också med om att kroppen kan framställa D-vitamin på egen hand men detta innebär att vi utsätter oss för strålning av solen. Det är inte bra med tanke på hudens åldrande men det är inte heller hälsosamt att få D-vitamin-brist. Brist på detta vitamin leder i vanliga fall till benskörhet.

Enligt Dangar (2007) kan vin också öka antioxidanternas kapacitet, alltså ge kroppen ett bättre skydd mot inflammationer och förstöra mera fria radikaler. Fria radikaler kan också enligt Probert (1998) bekämpas av E-vitamin. Enligt Dangars (2007) analys framkommer att vi i dagens generation har mera kunskap om olika råvaror och kan på så vis göra bättre val när det kommer till att välja vilken mat vi skall köpa. Vi har större tillgång till olika färska råvaror, färdigt förpackade måltider och restauranger med längre öppethållningstider. Våra matvanor har också fått mera influenser från hela världen. I Dangars (2007) text framkommer också att människorna lever längre nu än de gjorde förut och detta motiverar också folket till att öka livskvaliteten ytterligare. Idag vet man att hälsa inte är något som man har tur med eller som endast finns i generna utan vi

vet att man faktiskt kan påverka sin hälsa. Detta håller också Probert (1988) med om då hon skriver att vi alla kan påverka vår hälsa, vi gör våra val och vi påverkas efter dessa.

8.2 Tolkning av

– Hur påverkar fysisk aktivitet vår hud?

Sundberg och Henriksson (2008) har kommit fram till att om man tränar regelbundet så påverkar det kroppens alla vävnader. Hjärtat påverkas så att det pumpar effektivare. Skelettmuskulaturen påverkas så att de blir uthålligare och de kan också ta upp glukos bättre, vilket i sin tur leder till att blodsockret blir stabilare. Blodkärlen vidgas vid träning och det underlättar blodflödet. Blodkärlen blir också tränade och frisätter då ämnen som minskar risken för blodproppar. Hjärtat påverkas så att det hormon som gör att vi känner stress minskar och det gör det lättare för hjärtat. Hjärnan påverkas så att minnesfunktionen blir bättre och stämningläget förbättras. Träning förbättrar också förekomsten av transportmolekyler. Träning förbättrar blodflödet och gör så att blodet stannar längre i olika vävnader, vilket leder till att en större mängd syrgas kan bytas ut i vävnaden men också att alla viktiga näringsämnen hinner lägga sig i vävnaden. För att man skall få bestående effekter av träning måste det dock ske regelbundet och ofta. Det rekommenderas att man tränar varje dag.

I forskningen som Thijssen, Maiorana, O'Driscoll, Cable, Hopman och Green (2010) gjort framkommer det att om man tränar regelbundet eller har en bra fysisk hälsa, så har det en väldigt stor betydelse för hjärtats funktion. I och med att hjärtats funktion blir bättre, så bidrar det också till att blodkärlen i kroppen blir starkare. Det i sin tur betyder att de små blodkärlen som för syre till huden blir effektivare och hålls starkare och faktiskt kan föra ut en bra mängd syre till huden. Enligt Monaghan (2001) är det i dagens moderna samhälle trendigt att vara hälsosam. Detta märks genom att människor som syns i media har väldigt tränade kroppar och pratar öppet om sina dieter. Detta ger dem också mera status än vad de redan har och de människor som är mindre tränade och inte bryr sig om vad de stoppar i sin kropp blir mindre socialt accepterade.

Träningen blir som en drog för en del människor och man vill uppnå en kick från varje pass, medan det stora målet är att bevara sin ungdom. Detta stöder också Högberg (1999) som säger att om man höjer pulsen tre gånger i veckan så främjar det hjärtfunktionen, syreupptagningen, ämnes omsättningen och man håller blodkärlen i bra form. Allt detta är väldigt bra för huden, då syreupptagningen ökar och blodet cirkulerar bra, så får också cellerna i huden ny energi och de viktiga vitaminerna som vi äter förs ut till de yttersta cellerna med blodet.

8.3 Tolkning av

– Hur påverkar hyn vår framgång?

Enligt Burr och Spenser (2005) vill alla människor ha en fin hy. Skribenterna anser att det är en form av social acceptans att ha en fin hy. De baserar detta uttalande på att det finns forskning som visar att ungdomar med problemhy, såsom acne eller psoriasis, oftare har självmordstankar. Enligt Christophe (2008) tenderar en person med dålig självbild att fokusera på det som inte fungerar istället för att se helheten. Det som de flesta människor gör är att jämföra sig med andra människor. En person med dålig självkänsla tenderar att fokusera mera på de negativa sidorna hos sig själv för att se om jämförelseobjektet är sämre eller bättre. Oftast dömer man sig själv som sämre och självkänslan blir då ännu sämre. En dålig självbild kan uttrycka sig så att personen i fråga känner sig dålig på allt och dennes inre bild blir då att han eller hon är värdelös. Detta leder till depressioner.

Enligt Dangar (2007) finns det också en större önskan att se yngre ut och känna sig yngre i dagens samhälle än vad det gjorde tidigare. Enligt Kunin (2005) är acne främst styrd av gener men också hormoner och stress kan göra att det blir värre. Det som händer när acne uppstår är att talgkörtlarna blir inflammerade. Istället för att föra upp smutsen från huden till ytan så klumpar smutsen ihop sig med talget i vår hud och fastnar i porerna utan att nå ytan. På huden finns

bakterier som trivs bra i denna miljö och de tränger in i porerna och förökar sig. Enligt de flesta dermatologerna och forskningar så finns det inget samband mellan kosten och acne.

I Maguires och Stanways (2008) text framkommer det att det är väldigt viktigt att se bra ut. Vart vi än går, om det är i en butik, på internet, ett café eller bara går omkring i en liten stad så finns det massor med reklam eller andra medier som visar oss hur den ideala kroppen ser ut. Det är ingen hemlighet att man lyckas bättre med att uppnå sina drömmar om man ser bra ut, det anser iallafall Feng (2002). I hans forskning förklarar han också att skönhet inverkar på vår framgång p.g.a. att attraktiva människor tenderar att vara intelligentare, de kan anpassa sig bättre till samhället och de är populärare.

Weston (2007) anser att om man har en positiv självkänsla så har man en inre självrespekt som gör att man kan sätta gränser. Man vet redan att man duger som man är och man behöver inte överprestera. Om man kan tacka nej till en del uppdrag så är man också lugnare och det finns ingen inre stress. Då man har en positiv självkänsla vet man vilka brister man själv har och accepterar dessa, vilket också leder till att man har lättare att acceptera andras brister.

Enligt Feng (2002) dömer vi konstant människor vi träffar på. Undermedvetet så har vi bestämt att de som är attraktiva är bra på saker och ting medan de som är fula är dåliga på saker och ting. Eftersom vi dömer andra, så dömer vi också oss själva på samma sätt. Studien visar att människor som inte anses attraktiva av andra men som själva tycker att de är det p.g.a att de har bra självförtroende tenderar att vara lika framgångsrika som en attraktiv person. Enligt Weston (2007) har vi alla en inre bild av oss själva och dömer oss själva utifrån denna bild. Bilden av oss själva kan förändras beroende på situationen vi är i. I Fengs (2002) studie framkommer också att utseendet faktiskt inte är allt, hur man beter sig spelar också en viktig roll. I ett test med studeranden i USA så framkom att 70 % tyckte att deras idrottsinstruktör var attraktiv då han betedde sig vänligt mot dem, medan bara 30 % tyckte att han var attraktiv då han betedde sig kyligt och ointresserat. När den grupp som Maguire och Stanway (2008) har

undersökt fick frågan hur man tycker att andra människor "ser bra ut" så blev svaret beteendebetonat. De tyckte att det mera hade att göra med vilka attityder man har och inte så mycket med hur smal man är.

9 Kritisk granskning

I detta kapitel analyserar och granskar respondenten sitt arbete kritiskt. Granskningen utförs enligt Larssons (1994) kvalitetskriterier för kvalitativa studier. Granskningen görs för att kunna fastställa kvaliteten på arbetet. Larsson (1994, 163-164) anser att forskaren bör ha kunskap om vad det är som gör arbetet bra eller dåligt för att själv kunna göra ett gott arbete. Forskaren bör kunna bedöma vad som är av god kvalitet och vad som inte är bra. Respondenten har valt att titta närmare på den hermeneutiska tankegången, det heuristiska värdet och diskurskriteriet.

Larsson (1994, 170) anser att det bör råda harmoni i hela texten, att forskningsfrågan, antaganden om forskning, det studerade fenomenets natur, datainsamlingen och analystekniken bör skapa en bra helhet. Arbetet skall bilda ett slutet system som är harmoniskt och allt detta bygger på den estetiska principen. Respondenten anser att detta arbete har en bra helhet och en harmoni eftersom alla delarna i arbetet kan sammankopplas. Respondenten anser att det finns delar som är mera relevanta än andra men enligt respondenten har alla delar ett syfte.

Larsson (1994, 170,173) skriver om den hermeneutiska tankegången som innebär att det skall finnas en helhet som alla de mindre delarna skall kunna ingå i. De mindre delarna som inte kan relateras till helheten, blir misspyrdnader. Kriteriet på arbetets kvalitet är graden av harmoni mellan de olika delarna och helheten. Om man kan få alla de små delarna att ingå i helheten, blir också tolkningen mer nyansrik och får större precision. Dessa krav gör att det kommer fram mycket information i resultatet och det är därför väldigt viktigt att man kan strukturera upp resultatet på ett bra sätt

och att det blir överskådligt. Respondenten anser att helheten i detta arbete är bra. Alla texter har ett syfte och i tolkningen kommer det fram fakta från olika synvinklar. Respondenten har också gjort resultatet mera överskådligt genom att göra en resuméartikel över alla forskningar som använts.

Larsson (1994, 178) beskriver diskurskriteriet så att om man har fått resultat och analyserat dem utan att stöta på andra påståenden eller antaganden som skulle motbevisa dem eller på annat sätt påvisa svagheter i resultatet, är arbetet av god kvalitet. Respondenten tycker att de resultat som framkommit i arbetet har fått bra stöd också från andra källor och tolkningen ger en analys från olika synvinklar.

I Larssons (1994, 179) text beskriver han det heuristiska värdet så att arbetet skall ge läsaren nya kunskaper eller ge läsaren ett nytt sätt att se på något som han eller hon redan visste för att vara ett lyckat arbete. Det ultimata är att läsaren efter att denne har läst arbetet skall kunna se någon aspekt av verkligheten på ett nytt sätt. Respondenten hoppas att läsaren skall kunna få nya kunskaper genom att läsa detta arbete. Mycket av det som står i arbetet är sådant som de flesta människor redan har lite kunskap om men kanske inte vet varför det är på det viset. Respondenten tror att genom att läsa detta arbete skall det bli lättare för läsaren att kunna förstå varför saker och ting är som de är.

Enligt Larsson (1994, 183) är tolkningen ett samspel mellan de små delarna och helheten. Med de små delarna bygger man upp helheten och tänker på samma gång på vilken innebörd man vill att helheten skall få och med den vetenskapen väljer man ut de små delarna. Respondenten anser att tolkningen i detta arbete är uppbyggt på samma sätt som Larsson (1994, 183) anser att den skall vara.

10 Diskussion

I detta kapitel diskuterar och reflekterar respondenten över sitt arbete och de funderingar som uppstått under arbetets gång. I detta kapitel skriver respondenten även om utvecklingsförslag för detta arbete och tittar på om syftet med arbetet har uppnåtts.

Syftet med denna studie är att ta reda på hur yttre och inre faktorer påverkar huden. Med yttre faktorer menar respondenten i detta arbete träningen, de psykiska faktorerna och solens inverkan. Med inre faktorer menar respondenten kosten, vitaminer, mineraler och miljögifter. Respondenten anser att syftet med studien har uppnåtts eftersom det har kommit fram fakta om alla de inre faktorerna och de yttre faktorerna. Forskningarna har också varit relevanta och svarat på de frågeställningar som respondenten velat få svar på. Frågeställningarna var hur vitaminerna påverkar vår hud, hur träning eller fysisk aktivitet påverkar vår hud och om hyn påverkar vår framgång.

Respondenten tycker att arbetet med denna text har gått riktigt bra. Det svåraste med arbetet var att hitta bra forskningar som respondenten kunde tolka mot de teoretiska utgångspunkterna. Respondenten anser att det i hennes fall hade varit lättare att börja med att söka efter forskningar för att se vad man hittade och senare söka material till teoretiska utgångspunkterna för att få ett bra stöd till forskningarna. Respondenten anser detta eftersom det i flera forskningar kom upp resultat som respondenten inte hade räknat med på förhand. Den tredje frågeställningen "Hur påverkar hyn vår framgång?" var en sådan. Eftersom flera forskningar hade kommit fram till samma sak, tyckte respondenten att hon ville använda sig av det resultatet. Respondenten tyckte också att resultatet var intressant. I de två första frågeställningarna fick respondenten fram bra med resultat som också fick bra stöd från andra källor i teoretiska utgångspunkterna.

Inom temat träning och vilka effekter träningen har för hudens utseende anser respondenten att bakgrundsinformation är bristfällig. Källan som respondenten har använt sig av då hon skrivit om de olika vitaminerna kunde också ha varit mera uppdaterad eller nyare.

Respondenten tycker att som utvecklingsförslag kunde man också göra intervjuer med människor som tränar för att få fram mera resultat om måendet och effekter på huden och inte så mycket om det som sker med hjärtat eller andra inre organ. Informationen om vad som sker med våra inre organ bör finnas med iallafall för att visa vilken effekt det har på vår kropp men det kunde vara ett kortare stycke i bakgrunden. Man kunde också göra intervjuer med högt uppsatta chefer på några större företag och se om de tycker att deras framgång har att göra med om de anser att de är vackra.

Litteratur

Anderson, R.R. & Parrish, J.A. (1981). *The optics of human skin*. Department of dermatology, Harvard medical school, Massachusetts general hospital, Boston, Massachusetts, USA.

Befring, E. (1994). *Forskningsmetodik och statistik*. Lund: Studentlitteratur.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Boban, M. (2010). *Uric acid and antioxidant effects of wine*. Department of Pharmacology, University of Split School of Medicine, Split, Croatia.

Brunnberg, M. (2006). *Allt om näringslära*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Burr, S. & Spenser, R. (2005). *Promoting skin health*. *Nursing standard*, 19(36)

Carson, S.A. (2009). *Health, Wealth, and Inequality*. School of Business, University of Texas, Permian Basin Research, Fellow University of Munich, CESifo.

Christophe, A. (2008). *Inte perfekt men fri och lycklig*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur

Cullberg Weston, M. (2007). *Självkänsla på djupet*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur

Dangar, E. (2007). *Issues & abstracts The difference of a generation*. Sydney: Dangar Research Group in Sydney.

Eriksson, K. (1994). *Broar introduction i vårvetenskaplig metod*. Vasa: Institutionen för vårdvetenskap.

Feng, C. (2002). *Looking good: The psychology and biology of beauty*. Human Biology, Stanford University.

Finfgeld, D.L. (2003). *Metasynthesis: The state of art-so far*

Finn, R.D., McLaughlin, L.A., Hughes, C., Song, C., Henderson, C. J. & Wolf C.R. (2010). *Cytochrome b5 null mouse: a new model for studying inherited skin disorders and the role of unsaturated fatty acids in normal homeostasis*. School of Applied Sciences, Ellison Building, Northumbria University, Newcastle, UK.

Forneris, T., Fries, E., Meyer, A., Buzzard, M., Uguy, S., Ramakrishnan, R., Lewis, C. & Danish, S. (2009). Results of a rural School-based Peer-led intervention for youth: Goals for health. *Journal of School Health, 80(2)* American School Health Association.

Högberg I.L. (1999). *Inner health Outer beauty*. Stockholm: Skandinavisk ordexport.

Jacobsen, D.I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Danmark: Studentlitteratur

Kirkevold, M. (1997). *Integrative nursing research an important strategy to further the development of nursing science and nursing practice*

Kirkevold, M. (1996). *Oversiktsartikler et middel for å fremme integrasjon av sykepleieforskning.*

Kunin, A. (2005). *The dermatologist skin instruction manual.* New York: Simon & Schuster.

Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitative studier. Ingår i: Starring P. & Svensson, P-G. *Kvalitativ metod och vetenskapsteori.* Lund: Studentlitteratur.

Maguire, J.S. & Stanway, K. (2008). Looking good: Consumption and the problems of Self-production. *European Journal of Cultural Studies.*

Margetts, B.M., Martinez, J.A., Saba, A., Holm, L. & Kearney, M. (1997). *Definitions of "healthy" eating.* Department of Environmental Health & Department of Biostatistics, Harvard School of Public Health, Boston, Massachusetts, USA.

Mead, M.N. (2008). Benefits of sunlight, a bright spot for human health. *Environmental Health Perspectives, 116(4)*

Monaghan, L.F. (2001). *Looking good, feeling good, the embodied pleasures of vibrant physicality.* Cardiff school of social sciences, Cardiff university, Sociology of Health and Illness vol.23 no.3 2001.

Morrone, A., Toma, L. & Franco, G. (2005). *Skin diseases highlighting essential global public health priorities*. San Gallicano Institute, Department of Preventive Medicine for Migrations, Tourism and Tropical Dermatology, Rome, Italy.

Moyad, M.A. (2009). *Vitamin D: a rapid review*. Centre for Occupational and Environmental Health, School of Medicine, The University of Manchester, 4th Floor C Block Humanities Devas Street, Oxford Road, Manchester, U.K.

Penzer R. (2008). Providing patients with information on caring for skin. *Nursing standard*, 23(9)

Prentice, A. (2008). *Vitamin D deficiency: a global perspective*. International Life Sciences Institute.

Probert, C. (1988). *Vogue-lexikon för skönhet och hälsa*. Spanien: Bonnier fakta bokförlag AB.

Ryan, T.J. (2002). *Caretaking of the skin and leadership in public health*. Dermatology Department, Oxford University & Oxford Brookes University.

Saldeen, T. (2006). *Allt om omega-3, vitaminet från havet*. Uppsala: Swedehealth press.

Satarug, S., Scott, H., Sens, G.M.A., & Sens, D.A. (2010). *Cadmium, environmental exposure and health outcomes*. Department of Pathology, University of North Dakota School of Medicine and Health Sciences, Grand Forks, North Dakota, USA

Sonntag, L. (2007). *Be beautiful*. London: Quantum publishing ltd.

Sundberg, C.J. & Henriksson, J. (2008). *Varför är fysisk aktivitet/träning positivt för vår hälsa?* Institutionen för fysiologi & farmakologi, Karolinska institutet, Stockholm.

Thijssen, D.H.J., Maiorana, A.J., O'Driscoll, G., Cable, N.T., Hopman, M.T.E. & Green, D.J. (2010). *Impact of inactivity and exercise on the vasculature in humans*. Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK.

Uddman, S. (1992). *Vecko-Revyn*. Ungern: Ungförlaget/Vecko-Revyn

Resuméartikel

Författare	År	Forskning	Metod	Resultat
BM. Margetts, JA. Martinez, A. Saba, L. Holm och M. Kearney	1997	Definition av en hälsosam kost (Definitions of "healthy" eating)	Undersökning av 14 331 personer från 16 länder, däribland Finland, med frågan: Vad skulle bidra till en hälsosammare kost?	80 % valde: En kombination av mera grönsaker, balans och mindre fett. 89 % av finländarna valde samma svar.
Mark A. Moyad	2009	Vitamin D: en översyn (Vitamin D: a rapid review)	Översyn av flera olika artiklar, resumé	Upptagningen av vitamin D påverkas negativt av åldrande, övervikt, kolesterolsänkande mediciner, processad mat, pigmenten i hyn och solskyddsfaktorer.
S. Burr och R. Spenzer	2005	Främjande av hudens hälsa (Promoting skin health)	Översyn av flera olika artiklar, resumé	Alla människor vill ha en fin hy. Ungdomar med problemhy, såsom acne eller psoriasis, har oftare självmordstankar.
Ann Prentice	2008	Vitamin D-brist: ett globalt perspektiv (Vitamin D deficiency: a global perspective)	Studie kring hur solens strålar påverkar människans intag av vitamin D. Det finns 5 olika kriterier för hur man får i sig vitamin D från solen.	1.Bräddgrad 2.Årstid och tid på dygnet 3.Molnighet och luftföroreningar 4.Tiden man spenderar utomhus 5.Hudpigmentering och ålder 6.Kläder och solskyddsprodukter
Tanya Forneris, Elizabeth Fries, Aleta Meyer, Marilyn Buzzard, Samy Uguy, Ramesh Ramakrishnan, Carol Lewis och Steven Danish	2009	Mål för hälsa (Results of a rural School-based Peer-led intervention for youth: Goals for health)	Undersökning av 23 skolklasser om deras matvanor och om det går att påverka dessa genom information.	Eleverna hade en större vilja till att äta nyttigare och de hade också mera kännedom om livsmedel än vad elever i kontrollklasserna hade.

Författare	År	Forskning	Metod	Resultat
Nathaniel Mead	2008	Fördelarna med solljus (Benefits of sunlight, a bright spot for human health)	Forskning kring de negativa och de positiva sidorna med solljus.	UVA-ljuset är det som tränger djupast ner i vår hud och kan ge oss hudcancer då det förstör vårt DNA. UVB-ljuset är det som gör att vi bränner oss i solen och detta ljus kan också ge oss cancer.
Scott Alan Carson	2009	Hälsa, välbefinnande och ojämlikhet (Health, Wealth, and Inequality)	Undersökning utifrån en långgående debatt om ojämlikhet och hälsa och även uttrycket välbefinnande som är av stor betydelse.	Då näringen och miljön blir bättre så blir också människors kroppsstorlek större. Författaren anser också att välfärd har att göra med att människor blir längre.
Terence J. Ryan	2009	Omhändertagande av huden (Caretaking of the skin and leadership in public health)	Undersökning om vikten av en bra skötsel av huden.	Det viktigaste är att vara noggrann med att tvätta sig och kontrollera sin hud så att man inte går omkring med sår som inte kan läka som det ska.
Mladen Boban	2010	Antioxidantiska effekterna av vin (Uric acid and antioxidant effects of wine)	En forskning kring vilka effekter rödvin har på människan.	Kan öka antioxidanternas kapacitet, alltså ge kroppen ett bättre skydd mot inflammationer och förstöra mera fria radikaler.
Penzer R	2008	Information till patienter om hur man tar hand om sin hud (Providing patients with information on caring for skin)	En studie kring hudproblem och varför det är svårt att på egen hand ta hand om hudproblem.	Acne är en form av hudproblem som drabbar de flesta i tonåren men som även kan drabba vuxna människor under en längre tid. En annan form av acne är acne rosacea som drabbar vuxna människor.

Författare	År	Forskning	Metod	Resultat
Elizabeth Dangar	2007	Förändringen av våra matvanor (Issues & abstracts The difference of a generation)	En forskning om hur våra matvanor har ändrats i jämförelse med tidigare generation.	Dagens generation har mera kunskap om olika råvaror och kan göra bättre val. Vi har större tillgång till färska råvaror, färdigt förpackade måltider och längre öppethållningstider. Vi har också fått mera influenser från hela världen.
Soisungwan Satarug, Scott H. Garrett, Mary Ann Sens och Donald A. Sens	2010	Kadmiums påverkan på människan (Cadmium, environmental exposure and health outcomes)	Forskning kring hur kadmium, en metall som finns i de flesta livsmedel påverkar människan.	Människor som får i sig mer än 15ug per dag löper mycket större risk för att drabbas av tarmcancer. Kadmium är också livsnödvändigt i normala mängder.
Dick H. J. Thijssen, Andrew J. Maiorana, Gerry O'Driscoll, Nigel T. Cable, Maria T. E. Hopman och Daniel J. Green	2010	Motionens inverkan på människans blodkärl (Impact of inactivity and exercise on the vasculature in humans)	En forskning om vilka effekter träning har på människans kropp och inre funktioner.	Träning -> stor betydelse för hjärtats funktion -> gör blodet mer syrerikt -> för ut mer syre till huden
Robert D. Finn, Lesley A. McLaughlin, Catherine Hughes, Chengli Song, Colin J. Henderson, C. Roland Wolf	2010	Proteinet cytokrom b5 och omättade fetter (Cytochrome b5 null mouse: a new model for studying inherited skin disorders and the role of unsaturated fatty acids in normal homeostasis)	En forskning om proteinet b5	Ett enzym som har en väldigt viktig roll i uppbyggnaden av huden.
Aldo Morrone, Luigi Toma and Gennaro Franco	2005	Nödvändigaste globala hälsoåtgärder (Skin diseases highlighting essential global public health priorities)	En forskning kring vilka de nödvändigaste globala hälsoåtgärderna som man borde utföra är	Det viktigaste är frihet att välja och att kunna ha stor tillgång till näring, att kunna få mediciner eller andra preparat för att förebygga eller behandla sjukdomar, att kunna ha tillgång till rent vatten och rena miljöer.

Författare	År	Forskning	Metod	Resultat
R. Rox Anderson och John A. Parrish	1981	Hudens yta (The optics of human skin)	En studie om hudens yta, om vi lagrar strålningen eller om det mesta ”studsar” bort från vår kropp.	De har kommit fram till att största delen av strålningen stannar i vår kropp. Största delen av strålningen absorberas av melanincellerna i epidermis.
Jennifer Smith Maguire och Kim Stanway	2008	Utseendeideal (Looking good: Consumption and the problems of Self-production)	En forskning kring hur man finner sitt ideal och hur man vet vad man själv tycker om.	I dagens samhälle har ungdomarna och även vuxna stora möjligheter, nästan enorma möjligheter. Alla kan uppnå sina drömmar med lite planering och vilja.
Charles Feng	2002	Skönhet (Looking good: The psychology and biology of beauty)	Forskning kring vad vi människor anser är vackert.	De flesta människor anser att ett ansikte som är symmetriskt är vackert. Insidan är dock viktigare än utsidan.
Lee F. Monaghan	2001	Att se bra ut och att känna sig bra (Looking good, feeling good: The embodied pleasures of vibrant physicality)	Forskning om hälsosamma människor.	Mera forskning borde ske på friska människor också för att kunna säga vad som är hälsosamt och vad som är mindre bra.
Carl Johan Sundberg & Jan Henriksson	2008	Varför är fysisk aktivitet/träning positivt för vår hälsa?	Forskning om vilka effekter fysisk aktivitet/träning har på vår hälsa.	De har kommit fram till att om man tränar regelbundet så påverkar det kroppens alla vävnader positivt.