شنبه 24 مهر 1389 - 11:00

مواد غذایی مفید برای پوست کدامند؟

امروزه اطلاعات محدودی درباره بهترین غذاها برای حفظ سلامت پوست وجود دارد و هنوز به نظر می‌رسد که غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان تاثیر محافظتی خوبی بر روی پوست دارند.

امروزه اطلاعات محدودی درباره بهترین غذاها برای حفظ سلامت پوست وجود دارد و هنوز به نظر می‌رسد که غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان تاثیر محافظتی خوبی بر روی پوست دارند.

به گزارش ایسنا، متخصصان چند خوردنی و غذا را بعنوان دوستان صمیمی پوست معرفی می‌کنند که این غذاها شامل هویج، زردآلو و سایر میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ، میوه گیاه قره قاط، اسفناج و دیگر سبزی‌های دارای برگ‌های سبز رنگ، گوجه فرنگی، نخود، لوبیا و عدس، ماهی بویژه ماهی آزاد و مغز خشکبار هستند.

دکتر لارس گیبسون متخصص پوست مرکز پزشکی مایو کلینیک در آمریکا و نویسنده این مقاله افزود: از سوی دیگر برخی از خوردنی‌ها به پوست آسیب می‌رسانند که مهمترین آنها غذاهای حاوی چربی و کربوهیدرات زیاد هستند که سبب پیری پوست می‌شوند.

به گزارش سایت مرکز پزشکی مایوکلینیک، دکتر گیبسون توصیه می‌کند آب زیاد بنوشید و به جای گوشت قرمز از ماهی استفاده کنید. از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید و نان‌های سبوس دار را به نان و پاستای سفید ترجیح دهید. بعلاوه تاکید می‌شود که خوردن شیرینی‌جات را محدود کنید.