

## خواص شگفت انگیز بامیه برای پوست

شاید در نظر اول فکر کنید که بامیه هیچ خاصیت ویژه‌ای ندارد، اما این گیاه سرشار از مواد مغذی خوبی برای بدن انسان است.



شاید در نظر اول فکر کنید که بامیه هیچ خاصیت ویژه‌ای ندارد، اما این گیاه سرشار از مواد مغذی خوبی برای بدن انسان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌نیس، اهمیت بامیه به این محدود نمی‌شود که منبع غنی‌ای از فیبر غذایی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها به حساب می‌آید، بلکه عملکرد شگفت‌انگیزی برای پوست و چشم‌ها از خودش نشان می‌دهد.

مطالعات علمی زیادی در دسترس وجود ندارند که به‌طور خاص تاثیر مستقیم بامیه را بر روی پوست و چشم‌ها بررسی کرده باشند، اما یکی از متخصصان پوست گروه درماتولوژی شوایگر (Schweiger) اطلاعات مهمی را در این زمینه ارائه می‌کند: «بامیه دارای سطح بالایی از ویتامین A، ویتامین C و بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها دیگر است. به همین دلیل، گزینه جایگزین موثر و مفیدی برای کاهش چین‌وچروک‌های پوستی به شمار می‌رود، به مقابله با آکنه‌ها و اسکارهای آکنه کمک می‌کند و ناراحتی‌های پوستی مختلف را کاهش می‌دهد».

این متخصص درباره تاثیر بامیه برای چشم‌ها می‌گوید: «برخی از آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بامیه، از جمله بتاکاروتن، زیگزانتین و لوتئین، برای سلامت چشم مفید هستند. این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، نقش مهمی در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد در چشم دارند که باعث تجزیه سلول‌های بدن و دژنراسیون ماکولا یا آب‌مرورید می‌شوند. علاوه بر این، چشم را تغذیه می‌کنند و از این طریق مانع ابتلا به بیماری‌های چشمی می‌گردند».