

فشارهای عصبی به سلامت پوست آسیب می‌رساند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: فشارهای عصبی، مصرف غذاهای ناسالم و در معرض قرار گرفتن بیش از حد در مقابل نورآفتاب برای پوست مضر است.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: فشارهای عصبی، مصرف غذاهای ناسالم و در معرض قرار گرفتن بیش از حد در مقابل نورآفتاب برای پوست مضر است. به گزارش سلامت نیوز امیرهوشنگ احسانی در گفت‌وگو با فارس افزود: برای داشتن پوست سالم باید از مواد غذایی با ارزش و سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی استفاده کرد.

وی گفت: میوه و سبزی حاوی مواد مغذی و املاح معدنی مانند ویتامین C هستند که برای حفظ و شادابی پوست مفید است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: ویتامین‌های موجود در میوه و سبزی موجب رشد سلول‌های پوستی می‌شود و برای تولید کلاژن از اهمیت زیادی برخوردار است.

احسانی گفت: استفاده از کرم‌های ضد آفتاب نیز می‌تواند پوست را از اشعه‌های مضر و آفتاب حفظ کند و فشارهای عصبی، مصرف غذاهای ناسالم و در معرض قرار گرفتن بیش از حد در مقابل نورآفتاب برای پوست مضر است.