

مرکبات و پیشگیری از خشکی پوست

مصرف ویتامینهای موجود در مرکبات در پیشگیری از بروز خشکی پوست به ویژه در فصل سرما نقش موثری دارد...



مصرف ویتامینهای موجود در مرکبات در پیشگیری از بروز خشکی پوست به ویژه در فصل سرما نقش موثری دارد. ویتامین C از جمله مهمترین ویتامینهای مورد نیاز بدن است که از بروز خشکی پوست جلوگیری می کند. این ویتامین در ساخت پروتئینهای پوست (کلاژن و الاستین) که به حفظ آب بافتها کمک می کنند، نقش دارد. به این ترتیب در صورت کمبود ویتامین C خشکی شدید پوست رخ می دهد. نوشیدن یک واحد از آب مرکبات همچون پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی را در روز تامین کننده ویتامین C مورد نیاز بدن در فصل سرما است. همچنین، ویتامین C موجود در مرکبات، با افزایش جذب آهن و نیز جذب ویتامین E مواد غذایی به شادابی پوست کمک می کند.