

11 دوست برای پوست شما

ویتامین ها ترکیبات ارگانیکی هستند که از نظر بیولوژیکی فعال و برای فعالیت های فیزیولوژیکی بدن ضروری هستند. ویتامین ها به عنوان کوآنزیم متابولیکی نقش حیاتی در رشد و عملکرد طبیعی بافت ها دارند.



ویتامین ها ترکیبات ارگانیکی هستند که از نظر بیولوژیکی فعال و برای فعالیت های فیزیولوژیکی بدن ضروری هستند. ویتامین ها به عنوان کوآنزیم متابولیکی نقش حیاتی در رشد و عملکرد طبیعی بافت ها دارند. البته مصرف بیش از اندازه ویتامین ها فقط در گروه ویتامین های محلول در چربی یعنی ویتامین B، C، E، K و A ممکن است رخ دهد و در ویتامین های محلول در آب یعنی ویتامین B، C مشاهده نمی شود.

پوست سالم با تغذیه ی مناسب

1- ویتامین A: یک ویتامین محلول در چربی است که عمدتاً در چربی های حیوانی، شیر و کبد و با مقدار کمتر در برگ سبزیجات سبز و مقدار بیشتر در هویج یافت می شود. مهم ترین نقش ویتامین A در پوست، نرمال کردن عملکرد اپیدرم پوست است به نحوی که کمبود آن می تواند باعث خشکی و زبری پوست شود. شکنندگی و تنگ شدن موها و هیپرکراتوز فولیکولی پوست که پوست نمای پوست مرغ پیدا کند نیز از سایر عوارض کمبود ویتامین A در بدن است. زیادی ویتامین A در پوست می تواند باعث خشکی، زبری، خارش و پوسته ریزی و ترک لب ها شود.

2- ویتامین D: این ویتامین که در کره، تخم مرغ، کبد و روغن کبد ماهی وجود دارد، باعث تنظیم متابولیسم کلسیم و فسفر شده و در پوست به دنبال تابش اشعه ماورای بنفش خورشید نیز ساخته می شود. بنابراین به کسانی که آفتاب کافی به پوست شان نمی رسد به علت استفاده از پوشش کامل بدن و همزمان استفاده از ضد آفتاب ها، توصیه می شود که ویتامین D را به صورت مکمل غذایی دریافت کنند. ویتامین D و آنالوگ های آن در تمایز سلول های اپیدرم نقش مهمی دارند به نحوی که از آنالوگ های ویتامین D در درمان پسوریازیس یا بیماری داء صدف استفاده می شود.

3- ویتامین E: که در روغن های گیاهی و مغزها (آجیل) یافت می شود، یک آنتی آکسیدان قوی است و در ترمیم زخم ها و حفاظت پوست در مقابل آفتاب و جلوگیری از پیری زودرس پوست نقش مهمی دارد.

4- ویتامین C: اسید آسکوربیک یک ویتامین محلول در آب است که به وفور در میوه و سبزی ها یافت می شود و نقش مهمی در تشکیل کلاژن و جذب آهن، متابولیسم اسید فولیک و عملکرد صحیح گلبول های سفید ایفا می کند. در جامعه ما به خاطر وجود و وفور منابع غنی از ویتامین C، کمبود آن به ندرت دیده می شود. کمبود ویتامین C باعث هیپرکراتوز (زبر شدن) دهانه فولیکولی پوست اندام ها و تنه و شکنندگی موها، خون ریزی زیر پوستی، لته ها و ضخیم شدن لته می شود. این ویتامین به عنوان یک آنتی آکسیدان قوی نقش مهمی در جلوگیری از پیری زودرس پوست و مقاومت بیشتر پوست در مقابل نور خورشید دارد و مصرف موضعی آن باعث روشن تر شدن پوست می شود.

5- ویتامین های گروه B: از جمله ویتامین های محلول در آب و شامل 8 ویتامین ضروری برای فعالیت بدن هستند. کمبود آن ها در سوء تغذیه شدید و در مواردی که کمبود روی و کمبود اسیدهای چرب ضروری وجود دارد، دیده می شود.

6- کمبود ویتامین B1 (تیامین): باعث بروز بیماری بری بری می شود. منابع غنی از ویتامین B1، گوشت، مخمرها، جگر، تخم مرغ و سبزیجات هستند. تغییرات پوستی مخاطی از جمله ادم، التهاب و درد زبان از علائم کمبود آن است.

7- ویتامین B2 یا ریبوفلاوین: در شیر و غذاهای حاوی ویتامین B2 یافت می شود. کمبود آن در پوست، بیماری پوستی شبیه درماتیت سبوریک ایجاد می کند. از بین رفتن پرزهای زبان می تواند از دیگر علائم پوستی مخاطی آن باشد.
ویتامین B3

8- ویتامین B3 یا نیاسین: در جگر، ماهی سالمون و گوشت یافت می شود. نقش مهمی در واکنش های اکسیداسیون و احیای بدن

ایفا می‌کند. نیاسین نقش مهمی در بیوسنتز لیپیدهای پوستی که نقش مهمی در عملکرد حفاظتی پوست دارند ایفا می‌کند. بیماری پلاگرا که شامل درماتیت، اسهال و فراموشی است ناشی از کمبود این ویتامین است. درماتیت ناشی از کمبود نیاسین به صورت قرمزی قرنیه در نواحی در معرض نور خورشید، همراه با پوسته ریزی و هیپرپیگمانتاسیون پوست آن نواحی است.

9- ویتامین B6 یا پیروکسیدین: به وفور در طبیعت یافت می‌شود. داروهایی مانند قرص‌های جلوگیری از بارداری، هیدرالازین و پنی سیلامین می‌توانند باعث کمبود آن شوند. کمبود آن باعث درماتیت دور دهان، التهاب دهان و زبان می‌شود.

10- ویتامین B12: در فرآورده‌های حیوانی به وفور یافت می‌شود. نقش مهمی در سنتز DNA دارد. یافته‌های پوستی کمبود ویتامین غیرشایع هستند ولی قرمزی و درد زبان، تیرگی بیشتر پوست در چین‌های بدن و کم‌خونی مگالوبلاستیک دیده می‌شود.

11- ویتامین B9 یا اسیدفولیک: در جگر، گوشت، شیرینی و برگ‌های سبز سبزیجات یافت می‌شود. مانند ویتامین B12 در سنتز DNA نقش دارد. کمبود آن نیز باعث التهاب لب، زبان و مخاط و تغییر رنگ تیره پوست نواحی در معرض آفتاب می‌شود. کم‌خونی مگالوبلاستیک از علائم آن است.

کمبود ویتامین B5، علائم پوستی مخاطی ندارد.

بیوتین یا ویتامین H، به وفور در جگر و به مقدار کمتر در گوشت، زرده تخم مرغ، مخمرها و گوجه فرنگی یافت و به علاوه در روده انسان توسط باکتری‌ها نیز ساخته می‌شود. کمبود بیوتین باعث ریزش مو، آگزماي پوست و گزگز پوست خواهد شد.