



این مواد غذایی به روند پیری پوست سرعت میدهد

با این که کمی زیاده روی در خوردن خوراکی های مضر نمی تواند یک شبه پیرتان کند، عادت به رژیم غذایی نامناسب می تواند به فرآیند پیر شدن پوست تان شتاب دهد.

با این که کمی زیاده روی در خوردن خوراکی های مضر نمی تواند یک شبه پیرتان کند، عادت به رژیم غذایی نامناسب می تواند به فرآیند پیر شدن پوست تان شتاب دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت این گزینه ها عبارتند از :

نوشیدنی های انرژی زا: این گونه نوشیدنی ها هشت برابر بیشتر از نوشیدنی های گازدار باعث تخریب مینای دندان می شوند و در نتیجه، دندان ها زرد و غیر سالم به نظر می رسند.

کربوهیدرات ها: مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها می تواند به تخریب کلاژن و فیبر موجود در پوست منجر شود.

غذاهای سرخ شده: غذاهای سرخ شده باعث از بین رفتن کلاژن پوست می شوند و پوست را چروکیده و خسته نشان می دهند.

شکر: دلایل متعددی وجود دارند که باعث می شوند رژیم غذایی مملو از شکر، شما را پیرتر نشان دهد. وقتی که قند اضافی وارد بدن می شود، به کلاژن های پوست وصل شده و آن را سفت و غیر قابل انعطاف نشان می دهد. از دست رفتن حالت ارتجاعی پوست جوان باعث ایجاد چروک های عمیق در آن شده و پوست را پیرتر نشان می دهد.

نمک: نمک باعث کم شدن آب بدن می شود. در این حالت، شما دچار احساس خستگی می شوید و در نتیجه، ظاهر شما نیز خسته به نظر می رسد. به علاوه، نمک زیاد به بروز بیماری های کلیوی و بالا رفتن فشار خون، کمک می کند و با متابولیسم استخوان، تداخل پیدا می کند.

چربی های ترانس: همانند شکر، چربی های ترانس اضافی نیز پوست را سفت و غیر قابل انعطاف می کنند. این چربی ها، سرخرگ ها و رگ های خونی کوچک را مسدود و سفت می کنند و در نتیجه، پوست، پیر به نظر پیر می رسد.

خوراکی های شیرین: شکر موجود در خوراکی های شیرین، باعث بروز التهاب در بدن شده و پوست را چروکیده و پیر نشان می دهد.

شیرین کننده های مصنوعی: شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام با بروز سردرد و دردهای مفاصل در ارتباط هستند و می توانند اشتیاق شما را برای خوردن شیرینی جات، افزایش دهند.

قهوه: قهوه و سایر خوراکی های کافئین دار نیز باعث از دست رفتن آب بدن می شوند و پوست را خسته نشان می دهند.

نوشیدنی های گازدار: نوشیدنی های گازدار به این دلیل که حاوی مقدار زیادی شکر هستند، باعث از دست رفتن آب بدن می شوند. این امر باعث خستگی بدن و خسته به نظر رسیدن صورت می شود. به جای نوشیدنی های گازدار از آب استفاده کنید. سعی کنید که روزانه هشت لیوان آب بنوشید.

منبع: huffingtonpost