



چاقی صورت، بدون چاقی کل بدن ممکن نیست تغذیه و پوست

یک متخصص تغذیه، تبلیغات مدعی چاقی دائمی صورت، بدون چاقی سایر نقاط بدن را غیرعلمی عنوان کرد و گفت: چاقی صورت، بدون چاقی کل بدن ممکن نیست.

یک متخصص تغذیه، تبلیغات مدعی چاقی دائمی صورت، بدون چاقی سایر نقاط بدن را غیرعلمی عنوان کرد و گفت: چاقی صورت، بدون چاقی کل بدن ممکن نیست.

دکتر حسن فرهاد غیبی در گفت و گو با ایسنا با بیان این مطلب اظهار کرد: تغذیه سالم نقش مهمی در سالم نگه داشتن بدن دارد که پوست نیز بخشی از آن بوده و در صورت مصرف محصولات غذایی سالم، پوست هم شاداب به نظر می‌رسد.

وی اضافه کرد: مصرف آب به اندازه کافی نیز از جمله عواملی است که سبب شاداب دیده شدن و حفظ لطافت پوست و چاق به نظر رسیدن صورت می‌شود. مصرف همه روزه شش گروه اصلی از مواد غذایی به ویژه انواع میوه و سبزیجات، مواد پروتئین دار، لبنیات و حبوبات نیز نقش بسیار مهمی در لطافت پوست صورت دارند.

وی بیان کرد: کمبود ریزمغذی‌ها و کم خونی ناشی از فقر آهن نیز سبب رنگ پریده دیده شدن پوست می‌شود که بخشی از این نیز با تغذیه مناسب برطرف می‌شود.

وی با تأکید بر نقش ویتامین‌ها در حفظ شادابی پوست صورت ادامه داد: ویتامین، انواع مرکبات و سبزیجات در حفظ قوام پوست نقش دارند. ویتامین B، A، D، نقش مهمی در سلامتی پوست دارند و ویتامین E نیز به عنوان آنتی‌اکسیدان نیز عمل و با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.

فرهاد غیبی ضمن توصیه به خودداری از استفاده از کورتون‌ها برای افزایش وزن، بیان کرد: کورتون‌ها در کنار فواید، مضراتی نیز دارند و ابتلا به دیابت، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی از جمله عوارض مصرف و تزریق آن هستند.

وی ژنتیک را نیز از عوامل موثر در چاقی صورت عنوان و خاطرنشان کرد: علاوه بر عوامل محیطی، ژنتیک نیز در وزن افراد حائز اهمیت بوده و بعضی‌ها بدنی لاغر، اما صورتی چاق دارند.

وی، قرار گرفتن طولانی مدت در زیر نور خورشید را از جمله علل افتاده و چروکیده شدن پوست صورت عنوان کرد و گفت: بهتر است در صورت امکان از قرار گرفتن در زیر نور آفتاب از ساعت 10 صبح الی چهار بعد از ظهر خودداری شود.

این متخصص تغذیه، گرد و غبار و آلودگی را از دیگر عوامل موثر در از دست دادن شادابی پوست دانست و افزود: افراد به هنگام آلودگی هوا در صورت امکان از تردد در هوای آزاد خودداری کنند. استفاده از مواد آرایشی غیراستاندارد نیز اثر سوء گذاشته و طراوت و شادابی پوست را از بین می‌برد.