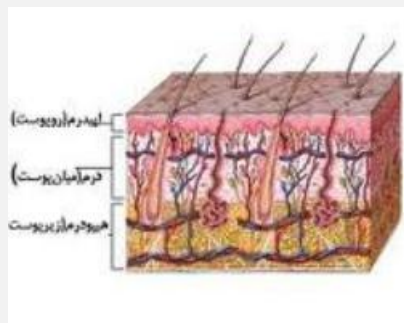


توصیه‌هایی برای داشتن پوستی سالم

شاید شما هم شنیده باشید که هر چه می‌خورید روی پوست‌تان تاثیر می‌گذارد اما در این مطلب می‌توانید شواهد این موضوع را مطالعه کنید.



شاید شما هم شنیده باشید که هر چه می‌خورید روی پوست‌تان تاثیر می‌گذارد اما در این مطلب می‌توانید شواهد این موضوع را مطالعه کنید.

آیا واقعا زیبایی پوست فقط به سطح پوست محدود می‌شود؟

بعضی‌ها زیبایی و سلامت پوست را جدی نمی‌گیرند اما آکنه، اگزما، التهاب، پسوریازیس و پیری زودرس پوست، همگی از مشکلات آزاردهنده پوستی محسوب می‌شوند که موجب ناراحتی بسیاری از خانم‌های جوان و میانسال می‌شوند. مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که به‌طور معمول در رژیم غذایی‌تان مصرف می‌کنید، تاثیر بسزایی در سلامت و زیبایی پوست دارد.

استفاده از لوسیون‌ها، به تنهایی نمی‌تواند سلامت پوست را حفظ کند. برای مقابله با ناراحتی‌های پوستی، به چیزی فراتر از رسیدگی سطحی به پوست نیاز دارید؛ به عبارت دیگر، ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی، معمولا تنها چیزی است که اثرات مثبت و طولانی‌مدت روی پوست می‌گذارد.

روی بخورید، جوش نزنید

آکنه که یک ناراحتی پوستی است، اغلب به دلیل به هم خوردن تعادل هورمون‌های جنسی پدید می‌آید. ترشح زیاد هورمون تستوسترون، باعث تولید بیش از اندازه چربی و ترشح آن از منافذ پوست می‌شود که دردناک و متورم هستند. با اینکه تمیزکردن مکرر پوست با تمیزکننده‌های خاص مانع عفونی‌شدن این منافذ می‌شود اما رعایت رژیم غذایی هم برای درمان آکنه ضروری است.

هم برای زنان و هم برای مردان، کمبود مواد معدنی چون روی و منیزیم نیز می‌تواند موجب به هم خوردن تعادل هورمون‌ها شود. کم‌کردن کافئین و افزایش مصرف غذاهای حاوی روی و منیزیم مثل تخمه کدو، ماهی و سبزی‌ها که برگ‌های سبز دارند، می‌تواند به از بین بردن آکنه کمک کند.

رابطه مستقیم دستگاه گوارش بر پوست شما

وضعیت سلامت معده و روده‌ها، روی پوست اثر می‌گذارد، این مسئله به خصوص در مورد ناراحتی پوستی به نام «آکنه روزاسه"; که قرمزی پروانه‌ای شکل روی صورت است، صدق می‌کند. ریشه این بیماری یبوست‌های مداوم و پیاپی، تحمل‌نکردن مواد غذایی و حساسیت غذایی است.

پوست هم مانند روده‌ها، یکی از اندام‌های دفع مواد زائد است و هنگامی که روده‌ها مسدود می‌شوند، عمل دفع فقط توسط پوست انجام می‌شود یعنی در مدتی که شخص به یبوست مبتلاست، سمومی که به‌طور معمول از طریق روده‌ها دفع شده، وارد چرخه عمومی بدن می‌شوند. این مواد سمی وارد پوست شده و به‌صورت عرق از منافذ پوست خارج می‌شوند. این مسئله باعث التهاب، قرمزی و ایجاد لکه‌هایی روی پوست می‌شود که در بسیاری از انواع آکنه به چشم می‌خورد.

چرا چیپس پوست شما را ملتهب می‌کند؟

بسیاری از مشکلات پوستی، در اثر التهاب پوست پدید می‌آید، این مسئله در مورد آکنه، اگزما و پسوریازیس صدق می‌کند. گرمای بیش از حد پوست می‌تواند به دلیل وجود چربی‌های اشباع‌شده فراوان در رژیم غذایی به وجود بیاید. مواد غذایی چون گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز (چیلی)، شکر و کافئین موادی هستند که گرمای پوست را افزایش داده و باعث بیشترشدن التهاب آن می‌شوند.

افرادی که دچار چین مشکی هستند، باید از خوردن غذاهایی که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع‌شده هستند مانند گوشت قرمز،

پنیر، بستنی، غذاهای سرخ‌شده، چیپس و غذاهای آماده خودداری کنند چرا که اسیدهای چرب موجود در این نوع خوراکی‌ها به مواد شبه هورمونی تبدیل می‌شوند که عامل ایجاد التهاب پوست هستند؛ پس با کم‌کردن میزان چربی‌های اشباع‌شده در رژیم غذایی، می‌توانید شدت التهاب پوست را کاهش دهید.

امگا، از هر رقمی

پوست از 3 لایه تشکیل شده است. میزان تولید سلول‌های پوست، در لایه میانی یا $\omega 3$ ؛ درمیس؛ بسیار سریع است. مواد مغذی که به ساختار درمیس سالم کمک می‌کنند و مانع آسیب‌رسیدن به آن می‌شوند عبارتند از ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری یعنی امگا 3، امگا 6 و امگا 9. این اسیدهای چرب ضروری - چربی‌های خوب - در مغزها، آجیل، دانه‌ها، تخمه‌ها و ماهی‌های روغنی (مثل ماهی تن، سالمون، ساردین و...) یافت می‌شوند.

پژوهش‌های بالینی بسیاری نشان می‌دهد این اسیدهای چرب برای بهبود ناراحتی‌های پوستی از جمله اگزما، پسوریازیس و التهاب پوست بسیار مفیدند. اسیدهای چرب ضروری، درست مثل چربی‌های اشباع‌شده، به مواد شبه هورمونی تبدیل می‌شوند، با این تفاوت که مواد حاصل چربی‌های ضروری، بسیار مفید هستند. بنابراین غذاهای سرشار از چربی‌های ضروری با کاهش التهاب و افزایش سرعت تولید سلول‌های پوست، به سلامت پوست کمک می‌کنند.

عصاره روغن پامچال در بهبود اگزما و التهاب پوست بسیار موثر است. در مکمل‌های روغن ماهی امگا3، ماده‌ای به نام EPA وجود دارد که برای درمان خشکی پوست، پسوریازیس و آکنه مفید است.

توصیه‌هایی برای داشتن پوستی سالم:

برای آبرسانی به پوست، آب فراوان بنوشید.

مقدار کافئین مصرفی خود را به یک فنجان چای یا قهوه در روز کاهش دهید.

مصرف هویج، زردآلو، پرتقال، فلفل زرد و کدو را که غنی از بتاکاروتن هستند، افزایش دهید.

از محصولات بهداشتی با کیفیت که حاوی مواد طبیعی و چربی‌های ضروری ارگانیک هستند، برای پوست‌تان استفاده کنید.

همیشه هنگام قرارگرفتن در معرض آفتاب، برای جلوگیری از آثار زیانبار اشعه ماورای بنفش از ضدآفتاب مناسب با SPF بالا استفاده کنید.