



5 عامل که ظاهر شما را پیر نشان می‌دهد

بدون شك شما نیز افرادی را دیده‌اید که به اصطلاح جوان مانده‌اند و سن و سالشان به آن‌ها نمی‌خورد. به عقیده‌ی کارشناسان پیری زودرس پوست حاصل عادات‌های غلطی است که باید آن‌ها را شناخت و از آن‌ها دوری کرد.

بدون شك شما نیز افرادی را دیده‌اید که به اصطلاح جوان مانده‌اند و سن و سالشان به آن‌ها نمی‌خورد. به عقیده‌ی کارشناسان پیری زودرس پوست حاصل عادات‌های غلطی است که باید آن‌ها را شناخت و از آن‌ها دوری کرد.

محققان معتقدند که پیری زودرس دو حالت دارد: عامل وراثتی و دیگری مربوط به عواملی است که می‌توان بر آن‌ها غلبه کرد. به بیان دیگر شیوه‌ی زندگی و استرس‌هایی که تحمل می‌کنیم بیش از آنچه تصور می‌کنیم روی چهره‌ی ما تأثیر می‌گذارد. اما با تغییر برخی عادات‌های نادرست می‌توان از شکسته شدن ظاهر جلوگیری کرد. با این عادات‌های نادرست آشنا شوید:

رژیم‌های یویویی

همه می‌دانیم که رژیم‌های یویویی برای سلامت مضر است. این اضافه و کم کردن پی در پی و ناگهانی به پیری ظاهری افراد منجر می‌شود؛ دست کم زمانی که در طول یک سال بیشتر از 5 کیلو وزن کم شود.

بر اساس نتایج پژوهشی که در Daily Mail به چاپ رسیده است رژیم‌های یویویی، رابط‌هایی که از بافت‌های نرم صورت محافظت می‌کند را به خطر می‌اندازد و باعث تغییر شکل این بافت‌های شده و چهره را پیر می‌کند.

به جای این رژیم‌های بی حاصل، وزن متعادل خود را بشناسید، تغذیه‌ی مناسبی داشته باشید و ورزش کنید.

لاغری بیش از حد

نتایج مطالعات دکتر بهمن گویورون نشان می‌دهد زمانی که به اصطلاح 171#&؛آبی زیر پوست می‌رود؛ ظاهر افراد زیباتر و جوان تر می‌نماید. این محقق بعد از مقایسه‌ی 186 دوقلوی هم جنس بالای 40 سال به این نتیجه رسید قلی که اندکی پُر تر است جوان تر به نظر می‌آید.

بر اساس نتایج پژوهشی که در Daily Mail به چاپ رسیده است رژیم‌های یویویی، رابط‌هایی که از بافت‌های نرم صورت محافظت می‌کند را به خطر می‌اندازد و باعث تغییر شکل این بافت‌های شده و چهره را پیر می‌کند

البته اگر بیش از چهل سال سن دارید باید قبول کنید که اندام و ظاهر نوجوانی‌تان را نخواهید داشت و الزاماً برای جذاب بودن هم نیازی به آن ندارید. اگر جوان تر هستید سعی کنید به وزن ایده آل خود برسید و آنرا حفظ کنید تا در آینده نیازی به رژیم‌های عجیب و غریب نداشته باشید.

زیاده‌روی در مصرف قند

قندی که مصرف می‌کنیم در بدن تبدیل به گلوکز می‌شود. گلوکز وارد خون شده و با پروتئین‌های بافت پوستی، مولکول‌های جدیدی تشکیل می‌دهد که این مولکول‌های جدید روی کلاژن و الاستین تأثیر منفی می‌گذارد. این دو ماده مذکور به حفظ استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند.

در نتیجه زمانی که ما قند زیادی وارد بدن می‌کنیم پوست پیرتر می‌شود. برای پیشگیری از پیری پوستتان مصرف قند و محصولات قندی را کاهش دهید.

داشتن عادات‌های نادرست

نتایج مطالعات دکتر گویورون روی دوقلوهای همجنس نشان می‌دهد که داشتن عادت‌های روزمره‌ی نادرست روی ظاهر افراد تأثیر منفی می‌گذارد.

هر نخ سیگاری که روشن می‌کنید پیریِ ظاهرتان را جلوتر می‌اندازد.

قندی که مصرف می‌کنیم در بدن تبدیل به گلوکز می‌شود. گلوکز وارد خون شده

و با پروتئین‌های بافت پوستی، مولکول‌های جدیدی تشکیل می‌دهد که این مولکول‌های جدید روی کلاژن و الاستین تأثیر منفی می‌گذارد. این دو ماده

مذکور به حفظ استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند

همچنین قرار گرفتن زیاد در معرض خورشید، مصرف داروهای ضد افسردگی و مصرف الکل نیز روی شکستگی چهره‌ی شما تأثیر می‌گذارد.

سیگار را ترک کنید و مدت زمانی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرید را نیز محدودتر کنید.

استرس

اضطراب طولانی مدت روی ظاهر افراد تأثیر منفی می‌گذارد. به عقیده‌ی کارشناسان عواملی مثل طلاق، داشتن بدهی، شغل نامناسب، ناراحتی و غصه خوردن اثرات سوئی بر جای می‌گذارند.

البته این اثرات منفی فقط به چین و چروک و گودی پای چشم ختم نمی‌شود بلکه آکنه، ناخن‌های سُست و شکننده و حتی ریزش مو نیز از نتایج استرس و فشارهای روحی است. بدتر این که استرس مزمن و طولانی مدت می‌تواند باعث پیری زودرس شود.

دکتر الیسا اپل با مطالعه روی 58 زن بین 20 تا 50 سال به این نتیجه رسید که در سلول‌های ایمنی زنانی که تحت استرس شدید زندگی می‌کنند (به عنوان مثال مورد مادرانی مسئولیت مراقبت از فرزندان مریض را بر عهده دارند) علائمی از پیری زود هنگام دیده می‌شود به طوری که این زنان در مقایسه با زنانی که زندگی‌شان با استرس کمتری رو به رو است، ده سال پیرتر به نظر می‌آیند.

واقعیت این است که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید که مجبور به جدایی شود و یا شغلی داشته باشد که کوچک‌ترین علاقه‌ای به آن ندارد اما باید راهی برای فرار از استرس و فشارهای روحی آن پیدا کرد. به سراغ یوگا یا مدیتیشن بروید و سعی کنید در دام این قبیل فشارهای عصبی گرفتار نشوید.