

مربکات مصرف کنید تا دچار خشکی پوست نشوید

مصرف مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی، لیموترش و گریپ فروت، جوانه گندم و دانه‌های روغنی در فصل سرد سال، موجب پیشگیری از بروز خشکی پوست می‌شود.



سلامت نیوز: مصرف مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی، لیموترش و گریپ فروت، جوانه گندم و دانه‌های روغنی در فصل سرد سال، موجب پیشگیری از بروز خشکی پوست می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، مرکز تحقیقات پوست و سالک دانشگاه علوم پزشکی مشهد اعلام کرد: ویتامین C نقش مهمی در ساخت پروتئین‌های پوست، جذب آهن و ویتامین E دارد و کمبود هر یک از این ویتامین‌ها موجب خشکی پوست می‌شود.

بنابراین گزارش، برای جلوگیری از خشکی پوست به ویژه در فصل‌های خشک یا سرد سال مصرف مرکباتی از جمله پرتقال، نارنگی، لیموترش و گریپ فروت، جوانه گندم و دانه‌های روغنی توصیه می‌شود همچنین ویتامین A پوست را در برابر خشکی محافظت می‌کند و کمبود این ویتامین در بدن موجب پوسته پوسته شدن، خشکی و حتی خارش پوست می‌شود.

این گزارش می‌افزاید: کره، زرده تخم مرغ، هویج و کدو حلوايي از جمله مواد خوراکی سرشار از ویتامین A به شمار می‌روند و سن، جنسیت، آب و هوای زمستان، محیط زندگی، موقعیت سلامتی و استعمال دخانیات از دیگر علل خشکی پوست به شمار می‌رود.

براساس مرکز تحقیقات پوست و سالک دانشگاه علوم پزشکی مشهد، استفاده بیش از اندازه از کرم‌های لایه بردار نیز می‌تواند پوست را کاملا خشک کند و موجب خشکی، قرمزی و زبر و خشن شدن پوست شود.

گفتنی است؛ نوشیدن به اندازه کافی مایعات و آب در طول روز، پرهیز از استحمام طولانی مدت با آب داغ، استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های مناسب، استفاده از صابون‌های حاوی گلیسرین و نصب یک دستگاه مرطول کننده در محیط منزل از جمله راهکارها به منظور محافظت از پوست و پیشگیری از خشکی آن به شمار می‌رود.