

تأثیر رژیم غذایی بر صورت و ظاهر انسان



زمانی که صحبت از سیگار، مشروبات الکلی و یا غذاهای آماده و مواد غذایی مضر می آید، ذهن بی درنگ به سمت مضر بودن این سه برای سلامتی می رود. آنا مگی خبرنگار مستقل 42 ساله تحقیقاتی را در این زمینه انجام داده است.

سلامت نیوز: زمانی که صحبت از سیگار، مشروبات الکلی و یا غذاهای آماده و مواد غذایی مضر می آید، ذهن بی درنگ به سمت مضر بودن این سه برای سلامتی می رود. آنا مگی خبرنگار مستقل 42 ساله تحقیقاتی را در این زمینه انجام داده است.

به گزارش شفاف به نقل از پایگاه خبری یاهو، سیگار، مشروبات الکلی و غذاهای آماده و مواد غذایی مضر علاوه بر این که باعث ایجاد جرم بر روی دندان ها می شوند، باعث ایجاد مشکلاتی در ظاهر ما نیز می شوند.

بر اساس این گزارش، آنا مگی خبرنگار مستقل 42 ساله تحقیقاتی را در این زمینه انجام داده است. وی در این تحقیقات خود از چارلز اندوکا که یک جراح است و آئوریول پرنیس کارشناسی که تصاویر دیجیتالی از قیافه های مردم بر اساس شیوه زندگیشان تهیه کرده است، کمک گرفته است.

پرنیس در تحقیقات خود تصاویر طراحی شده ای را از مگی نشان داد و به وی گفت که در 10 سال آینده وی با توجه به شیوه زندگی و عادت غذایی اش چه قیافه ای خواهد داشت. در این تصاویر وی به مگی گفت که اگر وی روزی یک پاکت سیگار بکشد، دو لیوان شراب بنوشد و از قند، یکی و شیرینی، غذاهای آماده و شیرینی جات استفاده کند، قیافه اش در یک دهه آینده چگونه خواهد بود. تصاویر مگی در چنین شرایطی بسیار ناهنجار و بد بود، با وجود این وی بر این نکته تاکید می کند که پروژه تحقیقاتی وی تنها یک تاکتیک برای ترساندن مردم نیست.

وی در این باره می گوید: امید من این است که مردم این نکته را درک کنند که یک روش زندگی کاملا متفاوت با روش زندگی فعلی آنان چگونه می تواند بر روی ظاهرشان تأثیر بگذارد. هشدار دادن در مورد سرطان ریه و بیماری های قلبی اگرچه واقعی است، اما مانند درست کردن این تصاویر، به سرعت اتفاق نمی افتد. در واقع به نظر من این تصاویر می تواند به عنوان یک عامل انگیزشی قدرتمند برای ایجاد تغییر در روش زندگی افراد عمل کند.

نتایج یک نظرسنجی انجام شده در میان 1000 کاربر یاهو نشان دهنده این است که تنها 28 درصد از این افراد اعتراف می کنند که معتاد به سیگار هستند، در حالی که 72 درصد دیگر مدعی می شوند که استعمال سیگار به دلخواه خودشان است، و در هر زمانی می توانند آن را ترک کنند.

با وجود این تصاویر منتشر شده از آینده مگی نشان می دهد که استعمال سیگار به مدت طولانی، به دندان ها آسیب می زند، چین و چروک های عمیقی در صورت ایجاد می شود و دایره های سیاهی نیز بر روی چشم نقش می بندد. ابروها، گونه ها و پلک ها نیز ضعیف می شوند. سیگار کشیدن حتی به بروز بیماری های لته نیز منجر می شود، به طوری که 42 درصد از سیگاری ها پس از شصت سالگی دندان های خود را به طور کامل از دست می دهند.

فشار خون نیز یکی از مشکلات دائمی برای سیگاری ها خواهد بود و صورت افراد سیگاری به مرور زمان سرخ تر به نظر خواهد رسید و پوست نیز خشک خواهد شد.

استفاده بیش از از مواد قندی و کربوهیدرات ها نیز موجب کلفت شدن پوست و عمیق تر شدن چین و چروک پوست، چرب شدن صورت و ایجاد جوش بر روی صورت خواهد شد.