

تأثیر هر ویتامین بر پوست ما چگونه است؟

وجود تمام ویتامین‌ها برای زیبایی پوست ما لازم است. امروزه ویتامین‌ها وارد دنیای لوازم آرایشی نیز شده‌اند چرا که باعث می‌شوند پوست خوش آب و رنگ شود و جوانی خود را حفظ کند.



وجود تمام ویتامین‌ها برای زیبایی پوست ما لازم است. امروزه ویتامین‌ها وارد دنیای لوازم آرایشی نیز شده‌اند چرا که باعث می‌شوند پوست خوش آب و رنگ شود و جوانی خود را حفظ کند.

ویتامین‌ها به موادی گفته می‌شود که وجودشان برای عملکرد بدن ما ضروری است. این مواد ضروری را با عنوان‌های ویتامین A B C D E : و ... می‌شناسیم. در بین ویتامین‌های مختلف فقط ویتامین D توسط بدن سنتز نمی‌شود و باید روزانه جذب بدن شود. داشتن یک تغذیه مناسب، کافی است تا از کمبود ویتامین جلوگیری شود.

در این مقاله سعی داریم تأثیر ویتامین‌ها را روی پوست نشان دهیم و شما را تشویق کنیم به جای استفاده از لوازم آرایشی مختلف، ویتامین بدن‌تان را بالا ببرید تا هم پوست زیبایی داشته باشید و هم سلامتی بدن‌تان تضمین شود.

ویتامین A

ویتامین A را همچنین بتاکاروتن یا رتینول نیز می‌نامند. این رنگدانه‌ی نارنجی رنگ در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. این ویتامین برای تقویت بینایی و زیبایی پوست لازم است.

ویتامین A کیفیت پوست را بالا می‌برد، سنتز کلاژن پوست را تحریک و پوست را ضخیم‌تر می‌کند. این ویتامین التیام‌بخش است و باعث احیای سلول‌های مرده می‌شود. ویتامین A در جگر، کره، لبنیات، زرده‌ی تخم مرغ، خیار، سبزیجات سبز رنگ، انواع ماهی‌ها و ... وجود دارد.

ویتامین B2

ویتامین B2 کیفیت بافت‌های پوستی را حفظ می‌کند و برای وجودش برای تبدیل چربی‌ها و پروتئین به انرژی ضروری است.

اگر بدن با کمبود این ویتامین مواجه باشد، پوست به ویژه در ناحیه لب‌ها ترک می‌خورد یا کشیده می‌شود. این ویتامین به ویژه در جگر و مواد غذایی دیگری از قبیل تخم مرغ، میوه‌های خشک، قارچ، لبنیات، اسفناج و نخودفرنگی وجود دارد. علاوه بر این ویتامین B2 در گوشت، آووکادو، نان کامل و موز نیز وجود دارد.

ویتامین B5

ویتامین B5 با پیری پوست مقابله می‌کند و باعث احیای بافت‌های پوستی می‌شود.

برای افرادی که پوست حساس یا خشک دارند این ویتامین یک نوازش پوستی دل‌پذیر محسوب می‌شود. ویتامین B5 علاوه بر این که برای پوست مفید است، برای مو و ناخن‌ها نیز بسیار مفید است. این ویتامین در زرده‌ی تخم مرغ، دانه‌های کامل، گوشت، ماهی‌ها، محصولات لبنی و وجود دارد.

ویتامین B3

این ویتامین از پدید آمدن لکه‌های رنگی روی پوست جلوگیری می‌کند و مرطوب کننده‌ی خوبی به حساب می‌آید.

ویتامین C

بی‌شمار ویتامین C بر همه روشن است. این ویتامین معجزه‌گر در بیشتر مکانیسم‌های بدن شرکت دارد و باعث جذب فواید آهن موجود در مواد غذایی می‌شود و خواص آنتی‌اکسیدانی دارد یعنی این که با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند.

ویتامین C را می‌توان ویتامین زیبایی هم نامید زیرا باعث می‌شود رنگ چهره روشن‌تر شود. ویتامین C خاصیت ضدپیری دارد و پوست را تمیز می‌سازد. این ویتامین از پوست در برابر اشعه‌های ماورای بنفش حفاظت کرده و خال‌های قهوه‌ای را کم رنگ‌تر می‌کند. ویتامین C در سبزیجات و میوه‌هایی مثل کیوی، اسفناج، انبه، کلم بروکسل، سیب‌زمینی، پرتقال، لیموترش، گریپ‌فروت، گوجه‌فرنگی و هلو وجود دارد. برای خوش آب و رنگ شدن پوستتان از هر فرصتی برای جذب این ویتامین استفاده کنید.

ویتامین E

ویتامین E آنتی اکسیدان، ضدالتهاب و مرطوب کننده است. این ویتامین همچنین در سنتز گلبول‌های قرمز شرکت دارد. ویتامین E به دلیل دارا بودن خواص ضدآرادیکالی، ویتامین ضدپیری فوق‌العاده‌ای محسوب می‌شود. این ویتامین، پوست را برای قرار گرفتن در معرض آفتاب آماده می‌کند و در عین حال مقاومت پوست را بالا می‌برد.

ویتامین E در گردو، سبزیجات سبزرنگ، عسل، کره، روغن جوانه گندم، مارگارین، ذرت و سویا به وفور وجود دارد.