

استرس، پوست شما را پیر می‌کند

افراد مختلف در سنین و موقعیت‌های متفاوت دوست دارند پوستی سالم و شفاف داشته باشند؛ پوستی که نه تنها از نظر سلامت بدون مشکل باشد، بلکه از نظر زیبایی و ظاهر نیز وضعیت خوب و مناسبی داشته باشد.



جام جم آنلاین: افراد مختلف در سنین و موقعیت‌های متفاوت دوست دارند پوستی سالم و شفاف داشته باشند؛ پوستی که نه تنها از نظر سلامت بدون مشکل باشد، بلکه از نظر زیبایی و ظاهر نیز وضعیت خوب و مناسبی داشته باشد. بنابراین باید بتوانیم به درستی و به موقع از پوست خود محافظت کنیم؛ راه‌های ساده‌ای مانند استفاده از کرم ضد آفتاب، اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید و شستشوی مناسب پوست در این راه موثر است.

شاید فکر کنید مراقبت از پوست فقط مخصوص افرادی است که وقت کافی دارند و می‌توانند هر روز چند ساعت را به این کار اختصاص دهند، اما اگر شما هم مثل هزاران فرد دیگر وقت کافی برای رسیدگی به پوست‌تان ندارید از همین امروز این کار را شروع کنید، چون شیوه‌های ساده و اولیه مراقبت از پوست کار چندان دشواری نیست.

مراقب نور خورشید باشید

یکی از موثرترین و مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت پوست، اجتناب از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید است؛ به طوری که اگر روزهای زیادی و برای مدتی طولانی در معرض نور خورشید قرار بگیرید، باید منتظر بروز ترک‌ها، چین و چروک‌ها، لکه‌ها و دیگر مشکلات در سطح و عمق پوست‌تان باشید. البته در این میان نباید از افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست نیز غافل شد.

بنابراین یکی از بهترین شیوه‌ها، مراقبت از پوست در برابر نور خورشید است؛ استفاده از کرم ضدآفتاب، قرار گرفتن در مکانی که نور مستقیم خورشید نمی‌تابد و پوشیدن لباس‌های مناسب، همگی شیوه‌هایی ساده ولی مهم برای حفظ سلامت پوست هستند.

سیگار نکشید

سیگار کشیدن باعث ایجاد چین و چروک‌های بیشتر (نسبت به همسن و سال‌ها) در سطح پوست می‌شود و در نتیجه فرد را پیرتر نشان می‌دهد. علاوه بر این، عادت‌ها و تغییراتی که هنگام مصرف سیگار در صورت فرد ایجاد می‌شود - تغییراتی مانند فشار دادن لب‌ها یا جمع کردن چشم‌ها - موجب ایجاد چین و چروک بیشتر می‌شود. بنابراین اگر شما هم سیگار می‌کشید باید بدانید بهترین شیوه برای حفظ سلامت پوست‌تان، ترک سیگار است.

با پوست‌تان مهربان باشید

شستشوی مرتب و مناسب پوست، راهی فوق‌العاده برای حفظ سلامت و شادابی آن است؛ کاهش مدت زمان حمام، استفاده نکردن از آب داغ و مواد شوینده قوی، خشک کردن آرام و ملایم پوست و استفاده از کرم مرطوب‌کننده، شیوه‌هایی ساده ولی مهم است که به شما کمک می‌کند پوستی شفاف، سالم و زیبا داشته باشید.

یکی دیگر از راه‌های مهربانی با پوست، دور شدن از استرس‌های روزمره زندگی است. همه می‌دانیم که زندگی بشر در این دوران، با استرس همراه و هم‌نشین شده، اما می‌توان با قدری تمرین از حجم و میزان استرس‌ها کاست. همه ما به اندازه‌ای که استرس را از خود دور می‌کنیم، پوستی شاداب‌تر و سلامتی بیشتر به خود هدیه می‌دهیم.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید

رژیم غذایی درست و مناسب، هم در زیبایی ظاهری پوست موثر است و هم در سلامت آن. بنابراین مصرف مقدار کافی میوه و سبزیجات تازه و کاهش مصرف چربی‌ها را برای حفظ سلامت پوست در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانیم.

مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان نیز نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد. بنابراین مصرف هویج و دیگر سبزیجات زرد و نارنجی رنگ را در نظر داشته باشید. همچنین اسفناج و سبزیجات برگ‌دار سبز، گوجه فرنگی و آجیل نیز در این راه موثر است.

رژیم غذایی مناسب از آن راهکارهایی است که علاوه بر ایجاد لذت و روحیه مناسب به دلیل استفاده از مواد متنوع و خوشمزه، سلامت کلی بدن و از جمله پوست به عنوان سد بزرگ دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها را تامین می‌کند.

Mayoclinic.com / نیلوفر اسعدی‌بیگی