



## رژیمی برای جوان سازی پوست

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که در مطب پزشکان و داروخانه ها به دنبال جوانی و زیبایی هستید سخت در اشتباهید، جای دوری نروید، جوانی همین جاست در آشپزخانه و داخل یخچال ها.

سلامت نیوز: اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که در مطب پزشکان و داروخانه ها به دنبال جوانی و زیبایی هستید سخت در اشتباهید، جای دوری نروید، جوانی همین جاست در آشپزخانه و داخل یخچال ها.

دکتر فرانک قاضی میرسعید، متخصص پوست و مو در گفتگو با باشگاه خبرنگاران عنوان کرد: در اینجا به معرفی چند مواد غذایی جوان کننده پوست می پردازم.

**\*\*کیوی سرشار از ویتامین C و خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ می کند**  
میرسعید تصریح کرد: کیوی سرشار از ویتامین C است به همین دلیل خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ کرده و روند پیری را متوقف می کند.

وی با بیان این مطلب افزود: ویتامین C به لطف عملکرد آنتی اکسیدانی اش از آسیب رادیکال های آزاد جلوگیری می کند چراکه رادیکال های آزاد به سلول های پوست آسیب زده و باعث از بین رفتن جوانی و شادابی پوست می شود.  
وی تأکید کرد: ویتامین C با اثرات منفی استرس که عامل پیری پوست است نیز مقابله می کند.

**\*\*تخم مرغ نرمی و لطافت پوست را تضمین می کند**  
این متخصص پوست و مو گفت: تخم مرغ به ویژه زرده آن به دلیل دارا بودن ویتامین A از پوست محافظت کرده و لطافت و نرمی آن را تضمین می کند.

وی ادامه داد: ویتامین A از لایه داخلی پوست در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت کرده و از پیدایش چین و چروک پیشگیری می کند به همین دلیل است که در اکثر کرم های ضد چروک از ویتامین A با نام رتینول استفاده می شود.

**\*\*قند و شیرینی جات سبب تضعیف قدرت دفاعی پوست می شود**  
میرسعید تصریح کرد: تا می توانید از مصرف مواد غذایی خیلی شیرین مانند انواع شیرینی ها و قندها و... دوری کنید.

وی ادامه داد: زیاده روی در مصرف قند باعث می شود کلاژن پوست نتواند به طور کامل بازسازی شود و این امر باعث از بین رفتن خاصیت ارتجاعی و مقاومت پوست می شود.  
میرسعید تأکید کرد: منظور از غذاهای شیرین، شیرینی های صنعتی است و هیچ ربطی به میوه های شیرین ندارد.

**\*\*کلم ها سلاحی هستند در مقابل چین و چروک پوست**  
این متخصص پوست و مو تصریح کرد: کلم قرمز، سفید، گل کلم و به طور کلی همه کلم ها سلاحی هستند در مقابل چین و چروک پوست.

وی با بیان این مطلب افزود: این مواد غذایی سرشار از ویتامین E-A-C هستند که با رادیکال های آزاد مقابله می کنند و مقابله با

رادیکال آزاد یعنی مقابله با پیری پوست.

وی اظهار کرد: واقعیت این است که تمام مواد غذایی حاوی برگ سبز همین خاصیت را دارد مانند اسفناج، جعفری و... که این قبیل مواد غذایی حاوی فولات، ویتامین B9 و سیلیس هستند که اولی باعث احیای سلول های پوست شده و دومی در ساخت کلاژن که نرمی بافت های پوستی را تضمین می کند دخالت دارد.

وی خاطرنشان کرد: بهتر است این مواد غذایی را خام میل کنید و اگر ترجیح می دهید که پخته باشند بهتر است بخار پزشان کنید.