



پیشگیری از چین و چروک پوست با مصرف بادام

یک فوق تخصص تغذیه گفت: بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E، خاصیت ضد پیری داشته و از ایجاد چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. بر این اساس توصیه می‌شود مصرف روزانه بادام را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

سلامت نیوز: یک فوق تخصص تغذیه گفت: بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E، خاصیت ضد پیری داشته و از ایجاد چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. بر این اساس توصیه می‌شود مصرف روزانه بادام را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

دکتر کیومرث دانشور در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: بادام یکی از منابع مهم تامین آنتی اکسیدان "سلنیوم" است. سلنیوم مانند ویتامین E، ویتامین C و بتاکاروتن جزء مواد آنتی‌اکسیدانی است که همه آن‌ها نقش بسزایی در کنترل صدمه وارده از سوی رادیکال‌های آزاد دارند.

دکتر دانشور خاطرنشان کرد: بادام از بهترین منابع تامین کننده سلنیوم بوده که یکی از املاح معدنی کمیاب و ضروری برای بدن محسوب می‌شود.

وی گفت: سلنیوم بعنوان یک آنتی‌اکسیدان روند پیری را کند می‌کند، زیرا پیری از بین رفتن سلول‌های سالم توسط رادیکال‌های آزاد است و اگر بدن به اندازه کافی آنتی‌اکسیدان تولید نکند، آسیب‌ها روی هم انباشته شده و روند پیری سرعت می‌گیرد.

دکتر دانشور تاکید کرد: بر این اساس سلنیوم یکی از عناصر ضروری و مهم برای سیستم ایمنی بدن است که در حفاظت سلول‌ها و بافت‌های بدن از رادیکال‌های آزاد نقش قابل توجهی دارد.