



مصرف میوه و سبزیجات تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند

کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف میوه و سبزیجات تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

تغذیه < میوه و سبزی - کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف میوه و سبزیجات تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

سمیه صمدی در گفت و گو با ایسنا، رژیم غذایی مناسب برای شادابی پوست رژیم متعادلی است که برای سلامتی کل بدن نیاز است.

وی ادامه داد: یک رژیم غذایی متعادل و متنوع فرآیند پیری پوست را کند می‌کند و پوست نیز با این روش سلامتی بیشتری بدست می‌آورد.

کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه رعایت تعادل و تنوع غذایی برای سلامت پوست دارای اهمیت زیادی است، افزود: تعادل و تنوع غذایی باید رعایت شود تا فرد با دریافت تمامی مواد مغذی مورد نیاز دچار کمبود املاح و ویتامین‌ها نشود.

صمدی خاطرنشان کرد: استفاده از میوه و سبزیجات تازه کلید جوانی پوست است و از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

وی با اشاره به اینکه میوه و سبزیجات دارای آنتی اکسیدان فراوانی هستند که از تخریب سلولی جلوگیری می‌کنند، گفت: برای اطمینان از دریافت آنتی اکسیدان‌ها از طریق میوه و سبزیجات بهتر است آنها را به صورت خام و تازه استفاده کنید.

کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی افزود: حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر سبب کاهش میزان آنتی اکسیدان مواد غذایی می‌شود.

صمدی با بیان اینکه مصرف مایعات در پیشگیری از پیری پوست دارای اهمیت بسیاری است، گفت: پوستی که رطوبت خوبی داشته باشد کمتر چروک می‌شود پس توصیه می‌شود که با مصرف هشت لیوان مایعات در روز آب مورد نیاز برای پوست فراهم تا پوست دچار خشکی نشود.

وی تصریح کرد: نوشابه‌ها منابع خوبی برای تامین آب بدن نیستند به دلیل اینکه حاوی کافئین هستند که در بدن سبب دفع آب به صورت ادرار می‌شود.

کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه کنترل کالری دریافتی تاثیر چشمگیری برای جلوگیری از پیری پوست دارد، افزود: افزایش و کاهش وزن سریع سبب چروک شدن پوست می‌شود بنابراین کسانی که قصد کاهش وزن دارند حتماً باید زیر نظر متخصص تغذیه رژیم بگیرند.

صمدی اظهار داشت: نگهداری بدن در وزن مناسب و ایده آل، افزایش روزانه مصرف انواع میوه و سبزیجات، پرهیز از مصرف غذاهای چرب، گنجانیدن غذاهای متنوع در برنامه روزانه و مصرف آب کافی در طول روز جهت مرطوب نگهداشتن پوست بدن از جمله مسایلی است که برای پیشگیری از پیری پوست توصیه می‌شود.