



میوه‌هایی که برای بدن مفیدترند

یک متخصص پوست و مو با بیان اینکه: «از میان مواد غذایی میوه‌ها و سبزیجات، منابع غذایی هستند که حاوی آنتی اکسیدان‌ها بوده و مصرف این مواد توصیه می‌شود» گفت: «میوه‌هایی که رنگ قرمز دارند بیشتر از سایر میوه‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌ها هستند»

سلامت نیوز: یک متخصص پوست و مو با بیان اینکه: «171# از میان مواد غذایی میوه‌ها و سبزیجات، منابع غذایی هستند که حاوی آنتی اکسیدان‌ها بوده و مصرف این مواد توصیه می‌شود» گفت: «171# میوه‌هایی که رنگ قرمز دارند بیشتر از سایر میوه‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌ها هستند»

دکتر محمد رضوانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «171# رادیکال‌های آزاد در چرخه زندگی همیشه در حال تشکیل و آسیب رساندن به سلول‌های مختلف بدن از جمله پوست هستند و آنتی اکسیدان‌ها خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد هستند.» وی در ادامه اظهار داشت: «171# ویتامین‌های E و C، سلنیوم، روی و از میان مواد غذایی میوه‌ها و سبزیجات، ویتامین‌ها و منابع غذایی هستند که حاوی آنتی اکسیدان‌ها بوده و به همین جهت مصرف این مواد بسیار توصیه می‌شود اما باید توجه داشت که در میان میوه‌ها، میوه‌هایی که رنگ قرمز دارند مثل انگور قرمز، گوجه فرنگی، انار و ... بیشتر از سایر میوه‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌ها هستند.»

این متخصص پوست و مو عنوان کرد: «171# برای حفظ سلامت پوست مصرف مکمل روی هم بسیار توصیه می‌شود به دلیل اینکه هیچ ماده غذایی نیست که سرشار از روی باشد.»

وی تصریح کرد: «171# کوآنزیم Q10 جزء آنتی اکسیدان‌های شایع در بدن ماست که عملکرد آن بعنوان آنتی اکسیدان بوده و مقادیر آن با افزایش سن کمتر شده و از سن 30 سال به بالا وجود آن در بدن به شدت کاهش پیدا می‌کند که به صورت آنتی اکسیدان‌های خوراکی و مکمل و به شکل کپسول موجود است و می‌توان از آن استفاده کرد.»

دکتر رضوانی گفت: «171# ویتامین A هم یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن برای سلامت پوست است اما به دلیل اینکه جزء ویتامین‌هایی است که مصرف زیاد آن موجب مسمومیت ویتامینی می‌شود، این ویتامین بایستی با احتیاط مصرف شود.» این متخصص پوست و مو تاکید کرد: «171# دانستن این اطلاعات برای افراد مفید است اما برای مصرف این ویتامین‌ها توصیه می‌شود که به متخصصین پوست و مو مراجعه کنند تا با مشکلی مواجه نشوند.»