

سلامت پوست با مصرف میوه

پوست وسیع‌ترین عضو بدن است بنابراین این تردیدی نیست که رژیم غذایی بتواند پوستتان را تحت تاثیر خود قرار دهد.



جام جم آنلاین: پوست وسیع‌ترین عضو بدن است بنابراین این تردیدی نیست که رژیم غذایی بتواند پوستتان را تحت تاثیر خود قرار دهد.

افزودن میوه‌های مغذی به برنامه غذایی روزانه، راهکار مناسبی برای کاهش علائم پیری در سطح پوست، روشن شدن و همچنین افزایش استحکام بافت پوست است.

ویتامین‌های ضروری که در میوه‌ها وجود دارد، در دیگر قسمت‌های بدن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شاتوت، توت‌فرنگی، تمشک و آلو قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها و بویژه نوعی از آنها که فلاونوئید نام دارد، رادیکال‌های آزادی را که به پوست آسیب می‌رساند، خنثی می‌کند. گیلاس، انگور قرمز، پرتقال و همچنین لیمو نیز از جمله میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان هستند.

انبه میوه‌ای است که نه تنها می‌توانید از طعم آن لذت ببرید، بلکه موادی که در این میوه وجود دارد، استحکام پوست را افزایش داده و مانع از شل شدن و افتادگی پوست می‌شود.

این میوه که در نواحی گرمسیری پرورش داده می‌شود، علاوه بر این‌که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست، دارای مقادیر زیادی بتاکاروتن، ویتامین C، فلاونوئید، پتاسیم، منیزیم و فیبر است.

ویتامین C در تولید کلاژن نقش مهمی دارد. کلاژن پروتئینی است که در ساختمان پوست یافت می‌شود و موجب افزایش استحکام پوست شده و مانع از تغییرات ساختاری پوست می‌شود.

فیبر موجود در میوه‌ها نیز به بدن کمک می‌کند از مواد سمی در امان بماند. مواد فیبری، سمومی را که در بدن وجود دارد، در داخل روده به حرکت در آورده و موجب دفع این مواد از بدن می‌شود و به این ترتیب، از رسیدن سموم به سطح پوست جلوگیری می‌کند.

میوه‌هایی مانند گلابی، خرما، سیب و موز سرشار از فیبر هستند و شیرینی طبیعی آنها نیز می‌تواند قند مورد نیاز بدن را تامین کند. فرآورده‌های قندی یا قند مصنوعی موجب تورم می‌شود که می‌تواند به پوست آسیب برساند. اگر پوستی خشک دارید، به شما توصیه می‌کنیم آووکادو بخورید. آووکادو نوعی میوه شبیه به انبه است.

اگرچه این میوه حاوی مقادیر زیادی چربی است، اما چربی آن از نوع چربی‌های غیراشباع مونسو است. از این نوع چربی با عنوان چربی خوب نام برده می‌شود.

چربی‌های غیراشباع برای پوست ضروری است. به افزایش رطوبت سطح پوست کمک می‌کند و می‌تواند جایگزین مناسبی برای چربی از دست رفته از سطح پوست باشد.

با شستن پوست، چربی‌ای که در سطح آن وجود دارد، کاهش می‌یابد و زمینه مناسبی برای چروک شدن پوست ایجاد می‌شود. اما خوردن این میوه به عنوان یک مرطوب‌کننده طبیعی، کمبود چربی پوست را جبران می‌کند.

پرنیان قربانیور

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی