

پوست خوب غذای خوب می‌خواهد

همه مردم دوست دارند پوستی شاداب، شفاف و جوان داشته باشند، برای همین هم شیوه‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا به این هدف برسند، از روش‌های مختلف تزریق و جراحی گرفته تا استفاده از کرم‌ها و ماسک‌های مخصوص پوست.



جام جم آنلاین: همه مردم دوست دارند پوستی شاداب، شفاف و جوان داشته باشند، برای همین هم شیوه‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا به این هدف برسند، از روش‌های مختلف تزریق و جراحی گرفته تا استفاده از کرم‌ها و ماسک‌های مخصوص پوست. در این میان، گروهی هم بر این باورند که با مصرف مواد غذایی خاصی می‌توان سلامت پوست را حفظ کرد و شفافیت و شادابی بیشتری به آن بخشید. خیلی‌ها هم ترجیح می‌دهند میوه‌ها و سبزیجات را به صورت موضعی روی پوست‌شان بگذارند تا سلامت و لطافت آن افزایش یابد. اما آیا واقعاً مصرف مواد غذایی با سلامت پوست و مو در ارتباط است؟

میترا زرانی، کارشناس ارشد تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم به این پرسش چنین پاسخ می‌دهد: ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی فرد و سلامت پوست و موی او وجود دارد. البته برخی از افراد تصور می‌کنند اگر به صورت موضعی به مراقبت و تغذیه پوست‌شان بپردازند بهتر است؛ این گروه پوست یا تکه‌های میوه‌های مختلف را روی پوست‌شان می‌گذارند تا سلامت آن حفظ شود، در حالی‌که این طرز فکر اشتباه است.

به گفته وی، در صورتی که مواد غذایی وارد بدن و جریان خون فرد شود، می‌تواند روی سلول‌های پوست و مو تاثیر گذاشته و سلامت آن را حفظ کند بنابراین استفاده از مواد غذایی به صورت موضعی اثر خاصی در این زمینه ندارد؛ چراکه سلول‌های پوستی از سه لایه تشکیل شده و به همین دلیل استفاده از میوه‌های مختلف روی پوست نمی‌تواند مواد مغذی را از این لایه‌ها عبور داده، به خون برساند و موجب سلامت و شادابی دائم پوست شود.

از دوران کودکی به فکر باشید

خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر فقط چند روز یا چند هفته از مواد غذایی مفید استفاده کنند، پوستی سالم و شفاف خواهند داشت. این گروه معمولاً وقتی می‌بینند نتیجه دلخواهشان حاصل نشده، فکر می‌کنند تغذیه تأثیری در این زمینه نداشته است و نمی‌تواند سلامت پوست و موی آنها را حفظ کند.

زرانی با تأکید بر این‌که از دوران کودکی باید به مواد غذایی دریافتی اهمیت داده شود، می‌گوید: اگر از کودکی به فکر این موضوع باشیم، حتی در دوران سالمندی هم پوستی جوان و شاداب خواهیم داشت؛ در واقع باید به یاد داشته باشید تأثیرات تغذیه بر سلامت افراد، هیچ وقت در کوتاه‌مدت دیده نمی‌شود و در درازمدت باید منتظر چنین نتایجی باشید.

آب بخورید تا پوست‌تان شاداب بماند

مصرف آب یکی از ساده‌ترین و البته مهم‌ترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت پوست است که متأسفانه نادیده گرفته می‌شود.

زرانی با تأکید بر این‌که سلول‌های پوست برای حفظ سلامت و شادابی به آب نیاز دارد، می‌گوید: نباید فراموش کنیم استفاده از مواد مغذی به تنهایی و بدون مصرف آب کافی، به هیچ وجه نمی‌تواند به حفظ سلامت پوست انسان کمک کند بنابراین برای حفظ شادابی پوست‌تان به میزان لازم آب بنوشید؛ البته یادتان باشد منظور مصرف آب خالص و نه مایعات مختلف مانند چای، آبمیوه و نوشیدنی‌هایی از این دست است.

به گفته این کارشناس تغذیه، مصرف روزانه هشت لیوان آب برای همه افراد توصیه نمی‌شود و باید با توجه به سن و شرایط هر فرد، میزان آب مورد نیاز مشخص شود.

ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها؛ به نفع سلامت پوست

ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها خواص بی‌شماری دارد که اگر بخواهیم درباره آنها صحبت کنیم، به طور حتم فرصت کافی نخواهیم داشت. اما بد نیست این را در نظر داشته باشید که ویتامین‌ها به سلامت پوست و موی افراد هم کمک می‌کند و عامل مهمی برای داشتن پوست سالم و درخشان است.

زراتي ضمن بيان اين كه مصرف آنتي اكسيدان ها و ويتامين ها يكي از موارد مهمي است كه براي حفظ سلامت پوست بايد مورد توجه قرار گيرد، يادآور مي شود: ويتامين C يكي از بهترين مواد مغذي است كه تاثير زيادي هم بر سلامت پوست ما دارد؛ فلفل دلمه اي، مرکبات، كيوي، انواع سبزي خوردن و كاهو منابع خوبي از اين ويتامين به حساب مي آيد و به همين دليل حتماً بايد در برنامه غذايي روزانه گنجانده شود.

به توصيه اين كارشناس تغذيه، در هر فصل بايد از ميوه هاي حاوي ويتامين C به مقدار لازم استفاده كنيد؛ به عنوان مثال يك پرتقال يا يك فلفل دلمه اي درشت مي تواند نياز روزانه بدن به ويتامين C را تامين كند.

زراتي مي افزايد: استفاده از ليموترش تازه در رژيم غذايي به دليل دارا بودن ويتامين C تاثير بسيار زيادي در حفظ سلامت پوست و مو دارد.

وي با اشاره به رنگدانه هاي موجود در ميوه ها و سبزيات خاطرنشان مي كند: بسياري از فيتوكميكال ها يا رنگدانه هايي كه در ميوه ها و سبزيات وجود دارد، خاصيت آنتي اكسيداني داشته و مي تواند به حفظ سلامت پوست كمك كند.

مثلاً بتاكاروتن كه رنگدانه نارنجي موجود در هويچ، انبه و زردآلو است، در بدن به ويتامين A تبديل مي شود و بايد در نظر داشته باشيم كه اين ويتامين نقش مهمي در سلامت فرد و همچنين پيشگيري از خشك شدن پوست ايفا مي كند. علاوه بر اين، گوجه فرنگي يا ساير ميوه ها و سبزيات قرمز رنگ هم به دليل وجود ليكوپين سرشار از خاصيت بوده و به سلامت پوست كمك مي كند.

به گفته اين كارشناس ارشد تغذيه، مصرف ويتامين E كه به مقدار زيادي در جوانه گندم، گردو و سبوس غلات وجود دارد، در حفظ سلامت پوست و موي ما موثر است.

نوع چربي هم مهم است!

خيلي ها تصور مي كنند مصرف چربي ها سلامت پوست آنها را به خطر مي اندازد و عملي براي ايجاد لك هاي پوستي است، اما آيا چربي هميشه مضر است و هيچ وقت نمي توان از آن براي سلامت پوست كمك گرفت؟

زراتي ضمن بيان اين كه نوع چربي هاي مصرفي در سلامت پوست و موي افراد تاثير زيادي دارد، مي گويد: يكي از بهترين چربي هاي موجود در مواد غذايي كه موجب حفظ رطوبت پوست هم مي شود، اسيد لينولئيك است؛ بنابراين مصرف مواد غذايي غني از اسيد لينولئيك مانند مغزهاي گياهي، جوانه گندم، تخمه آفتابگردان، تخمه كدو و انواع آجيل با حفظ رطوبت پوست، از ايجاد چين و چروك و لك هاي پوستي جلوگیری کرده و مانع كدر شدن پوست مي شود.

وي تاكيد مي كند: نبايد فراموش كنيم مصرف اسيدهاي چرب اشباع مانند چربي هاي حيواني مي تواند موجب پيري زودرس پوست شده و به همين دليل مصرف آنها توصيه نمي شود.

اينها پوست خراب گن است

171#؛ اگر غذاهاي چرب بخورم، حتماً جوش مي زنم.»، 171#؛ شيريني و شكلات، پوستم را خراب مي كند» و... شايد شما هم چنين جمله هايي را زياد شنيده، ولي باور نكرده باشيد. اما اگر به دنبال جواب درست هستيد، خوب است بدانيد متخصصان و كارشناسان تغذيه مي گويند مصرف برخي از مواد غذايي مي تواند به ضرر سلامت پوست و موي افراد باشد.

زراتي با اشاره به اين موضوع يادآور مي شود: مصرف برخي از مواد غذايي مانند ادويه ها، غذاهاي كنسرو شده و غذاهايي كه حاوي مواد افزودني است، مي تواند موجب بروز مشكلات و اختلالات پوستي شود. علاوه بر اين، غذاهايي كه به مقدار زياد سرخ شده باشد نيز ممكن است جوش و آكنه هاي پوستي را تحريك كند.

به گفته وي، مصرف آبميوه ها، شير، ماست و آب سبزيات مانند آب هويچ و آب مرکبات از ايجاد آكنه و جوش هاي پوستي جلوگیری کرده و موجب شادابي پوست مي شود.

اگر زیر آفتاب هستید

خیلی‌ها ناچارند ساعت‌های زیادی از روز را زیر آفتاب بمانند و کارهایشان را در فضای باز انجام دهند؛ چنین شرایطی حتماً سلامت پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب بروز مشکلاتی برای فرد می‌شود؛ ولی جالب است بدانید مصرف مواد غذایی مناسب می‌تواند به این گروه هم کمک کند.

زراتی با اشاره به این موضوع می‌گوید: چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدانی است که از پوست انسان در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند. بنابراین به افرادی که ساعت‌های زیادی زیر نور خورشید هستند توصیه می‌شود بیشتر از چای سبز استفاده کنند. مصرف سبزیجاتی مانند اسفناج هم به دلیل دارا بودن ویتامین C و اسید فولیک می‌تواند در حفظ سلامت پوست موثر باشد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت