

تاثیر تغذیه بر جوش صورت



هر وقت صحبت از زیبایی می‌شود بدون برو برگرد موضوع تغذیه پای ثابت بحث‌هاست اما آنچه باید یادمان باشد این که داشتن تغذیه خوب یک عادت است؛ عادت‌هایی که باید از بچگی آموخته شود و در بزرگسالی تغییرش سخت خواهد بود.

جام جم آنلاین: هر وقت صحبت از زیبایی می‌شود بدون برو برگرد موضوع تغذیه پای ثابت بحث‌هاست اما آنچه باید یادمان باشد این که داشتن تغذیه خوب یک عادت است؛ عادت‌هایی که باید از بچگی آموخته شود و در بزرگسالی تغییرش سخت خواهد بود. پس اگر شما مادر عزیز در حال خواندن این مطلب هستید، سعی کنید روش‌های مناسب تغذیه را در برنامه غذایی فرزندان‌تان بگنجانید تا آنها در آینده مشکل کمتری داشته باشند.

اما همه ما می‌دانیم که هیچ کاری نشد ندارد؛ داشتن برنامه سالم غذایی هم ممکن است سخت باشد اما می‌توان شیوه‌های صحیح آن را یافت و بر این اساس به سلامت که از لوازم اصلی زیبایی است دست یافت.

با این مقدمه برویم سراغ بحث خودمان، شاید شما هم بدانید که دلیل اصلی به وجود آمدن آکنه، ترشح چربی از غدد زیر پوستی و همچنین وجود باکتری‌ها است.

بویژه در دوران نوجوانی بدون این که ما بخواهیم این جوش‌ها روی صورت ظاهر می‌شوند؛ اما آنچه از دست ما برمی‌آید این است که شرایط را برای بروز این مشکل مهیا نکنیم.

البته خوراکی‌ها و غذاهای مختلف به صورت مستقیم باعث بوجود آمدن جوش نمی‌شود اما کمبود برخی مواد، پوست را مستعد تحریک و بروز جوش‌ها می‌کند.

پس به عنوان یک نکته یادمان باشد، کمبود ویتامین ث باعث می‌شود پوست شادابی خود را از دست بدهد، همین موضوع شرایط را برای بروز آکنه مستعدتر و زیبایی ما را تهدید می‌کند.

پس در برنامه غذایی خود و فرزندان‌تان حتما سبزی‌ها و میوه‌های حاوی این ویتامین را قرار دهیم. مخصوصا حالا که مرکبات هم کم‌کم به بازار می‌آیند کار ساده‌تر است. همچنین از خوردن گوجه فرنگی هم غافل نشوید.

نکته دیگر این‌که در شرایط طبیعی هیچ‌گاه مکمل‌ها را جایگزین میوه‌های تازه نکنید.

همچنین غلات سبوس‌دار را هم فراموش نکنید. این نوع غلات حاوی ماده‌ای است که به بهبود عفونت‌های پوستی کمک می‌کند؛ پس این مواد را هم در سبد غذایی خانواده بگنجانید.

مغزها و دانه‌هایی مانند گردو که حاوی اسیدهای چرب مورد نیاز بدن هستند، نیز فراموش نکنید. شاید راحت‌ترین راه این باشد که مجموعه‌ای از این مغزها را با هم چرخ کنید و در یخچال بگذارید؛ هر وقت امکان‌ش را داشتید، آنها را با ماست، کوکتل میوه یا سوپ (بله سوپ، ما کمتر به این رژیم عادت داریم اما یک‌بار هم که شده امتحانش کنید؛ حتما مشتری‌اش می‌شوید) نوش‌جان کنید.

در بسیاری از افراد، خوردن غذاهای بسیار چرب و شیرین باعث وجود آمدن جوش‌ها می‌شود؛ اگر شما هم از این گروه افراد هستید، طبیعی است که باید این نوع غذاها را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.

برخی از تحقیقات هم نشان داده کمبود روی می‌تواند در بروز جوش‌ها موثر باشد؛ پس خوردن سبزی‌های تازه با رنگ‌های سبز و زرد پر رنگ، تخم‌مرغ، شیر و دیگر لبنیات را هم از یاد نبرید.

اینها برخی از مواردی بودند که با رعایت آنها می‌توان پوستی بهتر، زیباتر و بدون آکنه داشت.

نکته آخر هم این که تا می‌توانید از استرس دور شوید یا استرس را از خودتان دور کنید تا زیبایی‌تان دوام بیشتری داشته و جوش و چین و چروک و... دیرتر به سراغ‌تان بیاید. (جام جم - ضمیمه چاردیواری)