

پوستی شگفت انگیز با غذا

غذا خوردن برای ما يك عادت است؛ بر اساس علايق خودمان و عادت‌های غذایی‌مان سفره‌هایی را می‌گسترانیم...



سلامت نیوز : غذا خوردن برای ما يك عادت است؛ بر اساس علايق خودمان و عادت‌های غذایی‌مان سفره‌هایی را می‌گسترانیم، اما تنها در زمانی که بخواهیم به هدفی برسیم، مثلا از وزن خود بکاهیم به طور دقیق به آنچه می‌خوریم نظارت می‌کنیم. اکنون می‌خواهیم به شما بگوییم چه مواد غذایی را چگونه مصرف کنید تا پوستی جوان، شاداب و سالم داشته باشید.

غذا خوردن برای پاك کردن خطوط چهره

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ دکتر دیل پینکاک، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «؛با آشپزی پوست بهتری داشته باشید» می‌گوید: رادیکال‌های آزاد، دشمن سلول‌های بدن هستند. سلول‌های پوست هم از این قاعده مستثنا نیستند. «؛رادیکال‌های آزاد در پوست شما باعث ایجاد خطوطی می‌شوند که چهره شما را پیر می‌کند. شما با تغذیه درست و انتخاب بهترین مواد غذایی می‌توانید با رساندن مقادیر لازم از آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن‌تان با این رادیکال‌های آزاد بجنگید و پوست‌تان را از آسیب دیدن محافظت کنید.»

1. چهره‌ای بی‌چین و چروک داشته باشید

چه بخورید:

1. آووکادو

خیلی از انسان‌ها مواد آرایشی - بهداشتی حاوی ویتامین E را به پوست خود می‌مالند، اما کار بهتر این است که این ویتامین را بخورید آووکادو میوه‌ای غنی از مواد مفید است که پوست را در حالت شاداب نگه می‌دارد و از آسیب دیدن آن توسط اشعه‌های مضر نور خورشید جلوگیری می‌کند.

2. میوه‌های سیتروسی (مرکبات)

مرکبات و میوه‌های موسوم به زرد و نارنجی منابع عالی از ویتامین C هستند. بدن انسان برای ساخت پروتئین ضروری پوست یعنی کلاژن به ویتامین C نیاز دارد. با ساختن کلاژن، پوست منعطف و جوان و شاداب به نظر می‌رسد.

3. ماهی تن

ماهی تن (و تا حدودی ماهی آزاد) منابع غنی از سلنیوم است. این ماده معدنی سلول‌های پوست را از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و به عملکرد خوب رشته‌های کلاژن که به پوست برای رهایی از خط و چین و چروک کمک می‌کند.

چه نخورید: کربوهیدرات سفید

کربوهیدرات‌های تصفیه شده مثل کربوهیدرات موجود در برنج، نان و پاستا در واقع منبع غنی قندها هستند. با خوردن این مواد غذایی شما مقدار زیادی قند وارد بدن خودتان می‌کنید و این باعث می‌شود بدن دستور ترشح هورمون انسولین را بدهد. به جای خوردن این مواد به خوردن غلات، مثل غلات صبحانه و نان‌های درست شده با غلات کامل روی آورید.

دستور آشپزی شماره 1 :

استیک ماهی تن و دورچین سیبزمینی (برای یک نفر)

1- دو قاشق غذاخوری سس سویا، یک قاشق غذاخوری روغن کنجد و یک قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کنید و آن را یک ساعت در بشقاب ننگه دارید، این سس مخصوص استیک شما خواهد بود. 2- یک سیبزمینی را تکه تکه و با روغن کم برای 25 دقیقه آن را سرخ کنید. 3- یک تکه بزرگ ماهی تن را در روغن زیتون بگذارید و آن را در حرارت ملایم، برای هر طرف بین 5 تا 10 دقیقه سرخ کنید. 4- یک تکه سیر را قطعه قطعه کنید و روی تن بریزید، سپس بگذارید هر طرف آن یک تا 2 دقیقه دیگر بپزد، سیبزمینی‌ها را کنارش بگذارید و سس را روی آن بریزید و نوش جان کنید.

دستور آشپزی شماره 2:

دسر آووکادو و عسل مالایی (برای 2 تا 3 نفر)

1- 125 گرم گردوی تازه را در ظرفی بریزید، 4 قاشق چای خوری فلکسید و 5 خرما تکه تکه شده را هم به آن اضافه کنید و در مخلوط کن بریزید تا حسابی مواد مخلوط شوند.

2- یک قاشق چای خوری روغن نارگیل را به مخلوط اضافه و یک بار دیگر آنها را با هم مخلوط کنید. مواد حاصل را در یک قالب بریزید و برای مدت 2 تا 3 ساعت در فریزر بگذارید.

3- گوشت داخل 3 آووکادو، 3 قاشق چای خوری عسل و آب 2 لیموترش تازه را در مخلوط کن بریزید، یک قاشق روغن نارگیل اضافه کنید و سپس بگذارید حسابی مواد مخلوط شوند.

4- مواد به دست آمده در مخلوط کن را روی ماده فریزی و سپس آن را برای مدتی در یخچال قرار دهید، سپس با قرار دادن چند تکه لیموترش آن را تزیین کنید.

2. برای آنکه پوستتان دیگر خشک نباشد

دکتر دال می گوید: وقتی سیستم ایمنی بدن تان بیش از حد فعال باشد، عملکرد سلول های بدن و پوست به گونه ای است که پوست خشک، حساس، آسیب دیده و ترک خورده می شود. در واقع بدن شما به هر خطر و وضعیت نامناسبی با التهاب و ملتهب شدن پاسخ می دهد، اما چگونه می توان از این مشکل جلوگیری کرد؟ خب، راه ساده استفاده از مواد غذایی ای است که به پوست کمک می کند تا رطوبت مناسب داشته باشد و از التهاب آن کاسته شود و در کل بتواند حالت تعادلی در پوست برقرار کنند.

چه بخورید:

1. ماهی سالمون

ماهی های روغنی غنی از اسیدهای چرب ضروری (EFAS) هستند. این اسیدهای چرب برای پوست خشک یا مستعد حساسیت بسیار مفید است، زیرا باعث رطوبت رسانی مناسب به پوست می شوند.

2. برنج قهوه ای

برنج قهوه ای منبع فوق العاده ای از ویتامین های خانواده B است که این ویتامین ها نقش مهمی در رساندن مواد لازم و حیاتی به پوست را دارد. در ضمن ویتامین های خانواده B می تواند موادی دفعی و زائد پوست را هم دفع کنند و اینگونه عملکرد پوست را در حالت تعادل نگه دارند، در کل این مجموعه عوامل باعث می شوند که پوست خشک و آسیب پذیر نباشد.

3 ماست

مطالعات نشان داده افرادی که دچار پوست خشک، حساس یا آسیب پذیر و مستعد ابتلا به جوش های عفونی هستند در روده های

خودشان انواعی از باکتری دارند که می‌توان آنها را باکتری‌های مضر یا #171;بد» نامید. اگر ماست طبیعی یا ماست پروبیوتیک بخورید به تعادل باکتری‌های مفید روده‌هایتان کمک کرده و این مشکلات را حل می‌کنید.

چه نخورید: بیش از حد امگا6 نخورید

امگا3 و 6 اسیدهای چرب ضروری برای بدن محسوب می‌شوند اما خوردن بیش از حد آنها می‌تواند باعث خشکی پوست شود. سعی کنید در خوردن این مواد تعادل را رعایت کنید تا پوست‌تان در حالت مناسب بماند، منابع اصلی امگا6 عبارتند از: غلات، تخم‌مرغ، گوشت و... پس به جای امگا6 می‌توانید از منابع غنی از امگا3، ماهی‌های روغنی و فلکسید استفاده کنید.

دستور آشپزی شماره 1:

ماهی سالمون با سس ماست (برای يك نفر)

1- برای مدت 15 تا 20 دقیقه ماهی سالمون را در آب بپزید. سپس مقداری سبزیجات خوراکی و سیر را به ماهی اضافه کنید و بگذارید برای 10 دقیقه دیگر هم بپزد.

2- يك سیر و 2 پیاز را به صورت کاملا ریز خرد کنید و روی آن يك قاشق چای‌خوری روغن زیتون بریزید، سپس 3 قاشق غذاخوری ماست کم‌چرب (ترجیحا پروبیوتیک) را به آن اضافه کرده و هم بزنید.

3- ماهی سالمون و سبزیجات را در ظرف ریخته سپس سس را روی ماهی و سبزیجات بریزید و نوش‌جان کنید.

دستور آشپزی شماره 2:

ماهی سالمون و ماهی تن با برنج قهوه‌ای (برای يك نفر)

1- يك سیر را کاملا ریز کنید، سپس مقداری برگ ریحان را خرد کرده و با سیر مخلوط کنید، يك قاشق غذاخوری روغن زیتون را هم روی آن بریزید و هم بزنید.

2- يك فیله سالمون را چند تکه کنید روی آن سرکه بریزید و بگذارید برای مدت يك ساعت در یخچال بماند، سپس آن را در روی شعله کم با گوجه‌فرنگی خرد شده و روغن کم بپزید، پس از 10 دقیقه آن را بردارید و به سیخ بکشید.

3- ماهی تن را برای 5 دقیقه با کمی روغن زیتون با شعله کم بپزید و سپس آن را به صورت تکه‌تکه به سیخ‌ها اضافه کنید.

4- سیخ‌ها را روی حرارت آتش بگذارید و اجازه دهید کاملا مغزپخت شود.

5- برنج قهوه‌ای (به اندازه يك مشت) را به هر صورتی که دوست دارید آماده کنید.

6- ماهی‌ها را از روی آتش بردارید و در بشقاب بریزید، سپس برنج را روی آن ریخته و با گوجه‌فرنگی و برگ ریحان آن را تزئین کنید.

3. برای آنکه صورتی بدون جوش داشته باشید

دکتر ساموئل چاپرمن، متخصص پوست در دانشگاه ادینبورو می‌گوید: علت شکل‌گیری آکنه واضح است؛ افزایش بیش از حد ترشح چربی از غده‌های سباسه پوست. پس کلید جلوگیری از آکنه تغذیه مناسب برای عملکرد صحیح غده‌های سباسه پوست است. یادتان باشد بهترین مواد غذایی برای تنظیم میزان ترشحات پوست ویتامین‌های A و زینک و روی هستند، البته آنتی‌اکسیدان‌ها را هم نباید فراموش کنید.

چه بخورید:

1. سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی‌های معمولی پای ثابت سفره انسان‌ها هستند اما سیب‌زمینی‌های شیرین را کمتر کسی مورد توجه قرار می‌دهد، اما بدانید این سیب‌زمینی‌های نارنجی (یا زردرنگ) منبع عالی ویتامین A هستند که نقش مهمی در تنظیم عملکرد غدد سباسه پوست دارد. در ضمن ویتامین A مانع شکل‌گیری کراتین در پوست می‌شود. کراتین پروتئینی است که به التهاب و آسیب‌پذیری پوست و شکل‌گیری محیطی مناسب برای آکنه کمک می‌کند.

2. تخمه کدو تنبل

یک منبع عالی از زینک است. زینک در بدن عملکرد هورمون تستوسترون را تنظیم می‌کند. باید این را بدانید افزایش هورمون تستوسترون در بدن یکی از علت‌های اصلی برهم خوردن عملکرد غدد سباسه پوست است.

3. اسفناج

این سبزی سبزرنگ برگ‌دار خصوصیات مثبت زیادی دارد از جمله آنکه غنی از بتاکاروتن است. مواد موجود در اسفناج ضدالتهاب است و باعث می‌شود پوست حالت مناسب‌تری پیدا کند. در ضمن این مواد لایه دوم پوست را که محل اصلی شکل‌گیری جوش‌هاست از آسیب دیدن حفظ می‌کند.

چه نخورید: قند مخفی

فکر نکنید تنها شیرینی، کیک و شکلات غنی از قند هستند در آبمیوه‌ها، نوشابه‌های گازدار، غلات به خصوص غلات فراوری شده، شربت‌ها و سس‌ها مقدار زیادی قند وجود دارد. بهترین کار این است که مصرف هرچیز با مزه شیرین مگر میوه‌ها را متوقف کنید یا مصرف آنها را کاهش دهید.

دستور آشپزی شماره 1:

کوری اسفناج و سیب‌زمینی شیرین (برای 2 تا 3 نفر)

1-2 سیر را کاملاً قطعه‌قطعه کرده، سپس یک پیاز را خرد و همه آنها را با مقدار کمی روغن نارگیل مخلوط کنید.

2- کمی جوانه گندم را به مواد قبلی اضافه کنید و هم بزنید.

3- یک بسته شیرنارگیل 171#& حدود 300 تا 400 سی سی «سی» و 2 سیب‌زمینی شیرین را به مخلوط اضافه کنید، سپس همه آنها را در قابلمه بریزید و بگذارید برای مدت 10 دقیقه با شعله کم آرام‌آرام بپزد.

4- 200 گرم اسفناج به غذا اضافه کرده، پس از چند دقیقه از روی حرارت بردارید و آن را تزیین و سرو کنید.

دستور آشپزی شماره 2:

پاستا با اسفناج و پنیر فتا و سس فلفل برای 2 تا 3 نفر:

1- 4 فلفل قرمز را خرد کنید، سپس در قابلمه‌ای که به ارتفاع 3 میلی‌متر آب در آن است بریزید و برای مدت 20 دقیقه با شعله متوسط آن را بپزید.

2- در زمان پختن فلفل‌ها، در ظرفی دیگر 3 تا 4 مشت پاستای غنی شده غلات را در آب کم بپزید.

3- یک سیرو یک پیاز متوسط را خرد و مخلوط کنید.

4- مخلوط سیر، پیاز و یک فلفل قرمز خرد شده را به همراه یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون و مقدار کمی نمک در مخلوط‌کن بریزید تا حسابی مخلوط شوند.

5- مواد حاصل در مخلوط‌کن را روی پاستا بریزید و بگذارید چند دقیقه بپزد. سپس 2 کف دست اسفناج اضافه کنید و بگذارید برای

مدت کمی حرارت ببیند.

6-پاستا را در سینی ریخته و روی آن 100 گرم پنیر فتا (و در صورت تمایل تخمه کدو) بریزید، سپس سس فلفل آماده شده را با مقدار کمی نمک روی غذا بریزید و نوش جان کنید.