

ریزمغذی‌هایی که پوست را تغذیه می‌کنند

در هر دوره سنی، بدن به برخی مواد مغذی نیاز دارد که به شادابی پوست کمک می‌کند. این مواد مغذی نه تنها بر زیبایی ظاهری بلکه بر سلامت ما تاثیر بسزایی دارند. هر ماده غذایی زیبایی پوست، افزایش ایمنی بدن، سلامت مخاط دستگاه گوارش، تنفس و گردش خون را تضمین می‌کند.



سلامت نیوز: در هر دوره سنی، بدن به برخی مواد مغذی نیاز دارد که به شادابی پوست کمک می‌کند. این مواد مغذی نه تنها بر زیبایی ظاهری بلکه بر سلامت ما تاثیر بسزایی دارند. هر ماده غذایی زیبایی پوست، افزایش ایمنی بدن، سلامت مخاط دستگاه گوارش، تنفس و گردش خون را تضمین می‌کند. تمام مواد مغذی به یک اندازه برای بدن ارزش دارند و هیچ اولویت‌بندی‌ای میان آنها وجود دارد و کمبود هر یک از آنها سلامت ما را به خطر خواهد انداخت:

ویتامین A: این ویتامین در بیشتر مواد غذایی از جمله گوشت، جگر و منابع حیوانی به وفور یافت می‌شود. پیش‌سازهای ویتامین A به نام کاروتنوئید A در منابع گیاهی به خصوص آنهایی که رنگ تیره‌تری دارند مثل نارنگی، هویج، گوجه‌فرنگی و اسفناج یافت می‌شود.

روی: این ماده معدنی در منابع حیوانی به خصوص گوشت‌ها و در منابع گیاهی مانند انواع آجیل، قهوه و شکلات یافت می‌شود. در گذشته مادران برای شادابی پوست فرزندانشان از قاشق روی در غذاها استفاده می‌کردند اما امروزه انواع مکمل آن در بازار موجود است. البته کسی که رژیم متنوع و متعادلی دارد، نیازی به مصرف مکمل روی نخواهد داشت.

ویتامین E: این ویتامین نوعی آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که در سلامت پوست و مو نقش دارد و در چربی‌های گیاهی مثل روغن آفتابگردان، سویا و... یافت می‌شود. مکمل‌های این ویتامین نیز در بازار موجود است و در صورت کمبود پزشک آن را توصیه می‌کند. اگر شما غذای روزانه خود را با روغن‌های گیاهی تهیه می‌کنید، نیازی به مصرف مکمل ویتامین E ندارید.

سلنیوم: سلنیوم نوعی آنزیم آنتی‌اکسیدانی مهم است که در سلامت پوست نقش بسزایی دارد. گوشت و نان، منابع غذایی سلنیوم هستند و در برخی مغزها به خصوص گردو نیز یافت می‌شود.

امروزه این اعتقاد که فلان ماده غذایی فقط برای فلان عضو خوب است، منسوخ شده است و متخصصان توصیه می‌کنند باید رژیم غذایی متعادل و متنوعی داشت تا سلامت و زیبایی به خطر نیفتد. این خانم باید بدانند حتی در یک چیدمان ژنتیکی ثابت نیز تغذیه متفاوت می‌تواند در شادابی پوست نقش داشته باشد. البته نمی‌توان انتظار داشت با اصلاح تغذیه، تمام مشکلات پوستی حل شود، اما انتخاب رژیم غذایی متناسب و متنوع از تشدید مشکلات پیشگیری می‌کند.

منبع: هفته نامه سلامت