



نقش مصرف میوه‌ها و سبزیجات در سلامت پوست / کیوی، عامل پوست درخشان

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن دست کم سه وعده میوه و سبزیجات در طول روز به ویژه هویج، کلم و کیوی می‌تواند برقی شبیه به درخشش آفتاب روی پوست فراهم کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن دست کم سه وعده میوه و سبزیجات در طول روز به ویژه هویج، کلم و کیوی می‌تواند برقی شبیه به درخشش آفتاب روی پوست فراهم کند. به گزارش خبرگزاری مهر، روانشناسهای دانشگاه سنت آندرو در اسکاتلند تأثیر مصرف میوه و سبزیجات را روی رنگ پوست بررسی کرده‌اند.

در طول این آزمایش تصاویری از مردان و زنان پیش از دوره آزمایش و پس از آن با مصرف میوه‌ها و سبزیجات گرفته شد و مورد تحلیل و ارزیابی قرار گرفت.

محققان به این نتیجه رسیدند که افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات به تعمیق رنگ پذیری قرمز و زرد طبیعی منتهی می‌شود.

آنها 2.9 سهم از میوه‌ها و سبزیجات را طی روز به مدت شش هفته آزمایش کردند، چرا که دوره شش هفته‌ای برای نمایان شدن تأثیر آنها کافی به نظر می‌رسید. یک گروه دیگر 3.3 سهم از میوه‌ها و سبزیجات را مصرف کردند که مشخص شد تأثیر آن در پوست آنها نسبت به گروه اول بسیار بیشتر است.

خوردن سه وعده میوه‌هایی چون کیوی و سبزیجاتی چون کلم می‌تواند در رنگ پوست تأثیر گذار باشد

در پروژه بعدی از افراد خواسته شد درباره تصاویر نظر داده و درباره میزان درخشندگی پوست آنها نظر دهند، در این پروژه مشخص شد که افرادی که پوست آنها دارای درخشش سالم در نتیجه مصرف میوه‌ها و سبزیجات بود رأیهای مطلوب بیشتری گرفتند.

محققان با این تحقیق تلاش کردند مردم را متقاعد کنند طی روز 5 سهم میوه و سبزیجات مصرف کنند تا این ایده را ترویج کنند که این محصولات نه تنها موجب افزایش سلامتی بدن می‌شوند بلکه می‌تواند در ظاهر نیز تأثیرگذار باشد.

براساس اظهارات دکتر راس وایتهد، تبلیغ و ترویج نتایج این تحقیق می‌تواند برخی از افراد را متقاعد کند تا به جای آنکه خود را در معرض تابش اشعه ماورای بنفش قرار دهند، رژیم غذایی خود را بهبود بخشند.

کاروتنوئید ماده مغذی که عامل رنگ بخشیدن به میوه‌ها و غذاها چون هویج می‌شود کلید این تأثیر روی پوست است. این ماده در تمام لایه‌های پوست انسان وجود دارد.

صدها نوع کارتنوئید وجود دارد اما از کاروتنوئیدهای مهم می‌توان به بتاکاروتن، آلفاکاروتن و لیکوپن اشاره کرد. بتا کاروتن و آلفاکاروتن عامل رنگ نارنجی هویج و لیکوپن عامل رنگ قرمز گوجه فرنگی و آستاگزانتین نیز عهده دار رنگ قرمز یا صورتی خرم‌خنگ‌ها و ماهی سالمون است.