

تاثیر میوه‌ها بر پوست



می‌گویند میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل دارا بودن ویتامین‌ها و املاح معدنی تاثیر بسزایی در سلامت پوست دارد. همیشه هم سوال اصلی بیشتر خانواده‌ها بویژه خانم‌ها از متخصصان این بوده است که خوردن کدام میوه موجب شادابی، شفافیت و لطافت پوست می‌شود؟

می‌گویند میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل دارا بودن ویتامین‌ها و املاح معدنی تاثیر بسزایی در سلامت پوست دارد. همیشه هم سوال اصلی بیشتر خانواده‌ها بویژه خانم‌ها از متخصصان این بوده است که خوردن کدام میوه موجب شادابی، شفافیت و لطافت پوست می‌شود؟

اما اگر بگوییم میوه‌هایی که امروزه می‌خوریم مواد مغذی خیلی کمی دارد و حتی انواع خارج از فصل و گلخانه‌ای آن می‌تواند موجب ایجاد رادیکال‌های آزاد مضر در بدن شود و با تاثیر منفی در عملکرد دو عضو سم‌زدایی بدن یعنی کبد و کلیه از طراوت و شادابی پوست بکاهد، گراف نگفته‌ایم.

تفاوت میوه‌های دیروز با امروز

در دهه‌های گذشته بیش از 70 درصد محصولات کشاورزی به روش ارگانیک (سالم) تولید می‌شد. یعنی خاک مورد نیاز برای رشد محصول از سه سال قبل فاقد هرگونه سموم دفع آفات و کودهای شیمیایی بود.

در مورد هیچ میوه‌ای اصلاح ژنتیکی نداشتیم و استفاده از گازها برای رشد زودرس میوه متداول نبود. به همین خاطر همیشه میوه‌ها رنگ و طعم طبیعی و سبزی مناسب داشت.

از این رو بیشتر افراد دارای بدنی سالم و پوستی با طراوت بودند و نشانه آن هم گونه‌های گل انداخته و سرخ رنگشان بود.

در گذشته این‌گونه نبود که با دستکاری‌های ژنتیکی هندوانه‌هایی تو زرد با طعم آناناس و شکل مکعب مربع تولید کنند و خیارها طعم خاک دهد و گوجه‌فرنگی‌ها هر مزه‌ای جز طعم اصلی داشته باشد و توت‌فرنگی و سبزی‌های غده‌ای همچون سیب‌زمینی و پیاز از درشتی، حیرت همگان را برانگیزد.

قدر مسلم اگر مقایسه‌ای بین میوه‌ها و سبزی‌های دیروز با امروز داشته باشیم، می‌توانیم مطمئن شویم که سموم دفع آفات، هورمون‌های سنتزی و کودهای شیمیایی کار خود را کرده و موجب ایجاد ظاهری فریبنده، آبدار و رسیده ولی بافتی تهی از مواد مغذی در محصولات کشاورزی شده است.

این را هم ما نمی‌گوییم، نتیجه مطالعات مهمی است که در این زمینه انجام شده است. محققان، کاهش میزان پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، روی و ویتامین‌های B، C و E در 43 نوع سبزی و میوه را تأیید کرده‌اند؛ این همان گروه از ریزمغذی‌هایی است که اگر در میوه و سبزی‌ها به قدر کفایت باشد می‌تواند باعث سلامت، شادابی و انعطاف‌پذیری پوستمان شود.

با ضدعفونی‌کردن و پختن، ترکیبات ممنوعه از بین نمی‌رود

به گفته محققان، تلاش تولیدکنندگان امروزی برای پرورش گونه‌های پربازده، مقاوم در برابر آفات و سازگار با هر نوع آب و هوایی موجب شده محصولات سریع‌تر رشد کرده و متأسفانه سرعت رشدشان همگام با تولید و جذب مواد مغذی نیست.

از طرفی کودهای اوره - فسفر که موجب بزرگ‌شدن سبزی‌های غده‌ای می‌شود یا سموم دفع آفات که برای محصولات کشاورزی به کار می‌رود، حاوی نیتрат بوده و ترکیباتی سرطان‌زا معرفی شده است و به دلیل آن که این ترکیبات به داخل بافت میوه و سبزی نفوذ می‌کند با هیچ روشی از جمله ضدعفونی کردن، شست‌وشو و پختن از بین نمی‌رود.

به همین دلیل هم کارشناسان توصیه می‌کنند حتی‌الامکان از میوه و سبزی‌های ارگانیک استفاده کنید. حال چگونه و بر اساس چه معیارهایی باید محصولات ارگانیک را از غیر ارگانیک شناسایی کرد و به آنها اعتماد کرد، موضوعی است قابل تامل!

اما این را بدانید درشتی و تیره بودن رنگ میوه‌ها و سبزی‌های غده‌ای در بیشتر مواقع به دلیل نیترات بالای آن است. بنابراین هنگام انتخاب میوه از انواع درشت آن صرف‌نظر کنید. میوه‌های فصلی متوسط و ریز با رنگ روشن جزء مناسب‌ترین‌هاست.

میوه‌های دوستدار پوست

با این تفاسیر اگر باز هم می‌خواهید میان انواع میوه‌ها آنهایی را که برای سلامت پوست مفیدتر است بشناسید، میوه‌هایی که حاوی ویتامین‌های A، B، C، D، E و روی بیشتری است در اولویت قرار دارد.

میوه‌های قرمز خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد

میوه‌های قرمز رنگ همچون توت‌فرنگی، شاه‌توت، تمشک، گیلان، انار و انگور سیاه خواصشان مدیون رنگشان است.

رنگدانه‌های آنتوسیانین موجود در آنها نوعی آنتی‌اکسیدان است که با حذف رادیکال‌های مضر که همیشه در حال تشکیل و آسیب رساندن به پوست است به احیا و ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده کمک کرده و پوست را از عوامل آسیب‌رسان بیرونی مثل آفتاب، داروها و افزایش سن حفظ می‌کند.

بتاکاروتن این میوه‌ها هم نوعی آنتی‌اکسیدان قوی است که حافظ پوست بوده و باعث ایجاد رطوبت و تنفس بهتر آن می‌شود.

مركبات پوست را روشن و شفاف می‌کند

لیموترش، پرتقال، گریپ فروت، خیار، گوجه‌فرنگی و فلفل ویتامین C بالایی دارد. کلاژن يك پروتئين مهم در تشكيل پوست است که این ویتامین به رشد و ترمیم آن کمک می‌کند.

ویتامین C خاصیت ضد اکسیدکنندگی دارد و پوست را سفید و شفاف کرده و از التهاب و قرمزی ناشی از آفتاب سوختگی می‌کاهد.

همچنین این میوه‌ها به دلیل پتاسیم بالا با افزایش ادرار سموم بدن را دفع و از تورم و برافروختگی پوست می‌کاهند.

انعطاف‌پذیری پوست با سبزی‌های زرد و سبز

هویج، انبه، کاهو و اسفناج به دلیل داشتن ویتامین A ضدسم قوی بوده و به جهت تقویت سیستم ایمنی بدن با عفونت‌های پوستی مقابله کرده و باعث انعطاف‌پذیری و کاهش چین و چروک می‌شود و برای التیام زخم‌ها مفید است.

میوه‌های شاداب کننده پوست

موز، سیب، گل کلم و سیب‌زمینی سرشار از ویتامین B و پتاسیم است. پتاسیم به لطافت و نرمی پوست کمک کرده و باعث گردش بهتر خون می‌شود و پوست را روشن می‌کند.

ویتامین‌های گروه B هم چربی پوست را متعادل کرده و به دلیل آن که تقویت‌کننده سیستم عصبی بدن است با ایجاد آرامش روحی و روانی در شادابی و صافی پوست تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد.

ویتامین‌های E، D و روی هم به میزان کم در میوه‌ها و در مقادیر بیشتر در انواع جوانه‌ها، حبوبات، مغز دانه‌ها، روغن‌های نباتی، گوشت قرمز و آبزیان یافت می‌شود.

کم آبی، پوست را خشک و شکننده می‌کند

میوه‌های آبداری همچون میوه‌های جالیزی با تنظیم عملکرد کلیه‌ها و جلوگیری از غلیظ‌شدن خون به آبرسانی سلول‌ها کمک کرده و زیبایی و سلامت را به پوست هدیه می‌دهد.

این را هم بدانید قند بالای میوه‌های شیرین می‌تواند با مواد معدنی موجود در خون از جمله مس و آهن ترکیب شده و علاوه بر ایجاد

رادیكال‌های آزاد به بخش چربی سلول‌ها صدمه زده و این سلسله واكنش‌های مخرب و التهاب‌زا موجب تسريع روند پيري پوست شود.

فاخره بهبهانی - جام‌جم