



۵ ماده‌ی غذایی مفید برای پوست

تحقیقات علمی و تجربیات عملی ثابت کرده‌اند که داشتن یک الگوی سالم زندگی و مصرف مواد غذایی سالم در سلامت کلی بدن، از جمله سلامت پوست و زیبایی هر چه بیشتر آن، بسیار تأثیرگذار است.

تحقیقات علمی و تجربیات عملی ثابت کرده‌اند که داشتن یک الگوی سالم زندگی و مصرف مواد غذایی سالم در سلامت کلی بدن، از جمله سلامت پوست و زیبایی هر چه بیشتر آن، بسیار تأثیرگذار است. امروزه، میل به استفاده از محصولات شیمیایی برای حفظ جوانی و زیبایی پوست در حال افزایش است و تعداد مصرف‌کنندگان این محصولات روزبه‌روز بیشتر می‌شود. اما به راستی این محصولات تا چه میزان می‌توانند به پوست شما شادابی و نشاط ببخشند؟

تحقیقات علمی و تجربیات عملی ثابت کرده‌اند که داشتن یک الگوی سالم زندگی و مصرف مواد غذایی سالم در سلامت کلی بدن، از جمله سلامت پوست و زیبایی هر چه بیشتر آن، بسیار تأثیرگذار است. بخش‌های مختلف بدن ما با یکدیگر مرتبط هستند. به همین دلیل هم کارهایی که شما برای مثال برای سلامت قلب خود و کاهش وزن انجام می‌دهید، می‌تواند بر زیبایی پوست نیز تأثیر بگذارد.

ورزش، خواب کافی و غذای سالم سه عنصر اصلی سلامت بدن هستند. اما برای توجه ویژه به زیبایی و سلامت پوست، علاوه بر اقداماتی که به آن‌ها اشاره کردیم، لازم است مواد غذایی خاصی را در برنامه غذایی خود بگنجانید. در ادامه، پنج ماده غذایی ضروری و بسیار مفید برای پوست را به شما معرفی می‌کنیم.

غذاهای دریایی

اکثر ما شنیده‌ایم که ماهی برای سلامت کلی بدن بسیار مفید است. ماهی ماده غذایی اصلی رژیم غذایی «مدیترانه‌ای» است. اما علاوه بر سلامت بدن، بسیاری از انواع ماهی، خصوصاً ماهی‌های چرب مانند سالمون، برای پوست نیز مفید هستند.

مواد مغذی اصلی غذاهای دریایی، که باعث خاصیت ویژه آن‌ها برای پوست می‌شوند، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

افزایش دریافت امگا ۳ خشکی و التهابات پوستی را کاهش می‌دهد. التهابات پوستی باعث پیری زودرس پوست می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که عدم مصرف امگا ۳ به میزان کافی باعث بروز برخی مشکلات پوستی از قبیل آگزما می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین باعث پاک شدن رگ‌ها از چربی‌های انباشته شده می‌شود و در نتیجه جریان خون بهبود می‌یابد.

جریان خون خوب برای داشتن پوستی سالم ضروری است. روی یکی از مبارزان اصلی آکنه محسوب می‌شود زیرا این ماده می‌تواند تستوسترون را در خون افزایش دهد، که در نتیجه تولید یک ماده چرب در خون به نام سبیوم، که عامل اصلی ایجاد آکنه است، را کاهش می‌دهد.

روی همچنین نقشی اساسی در تولید پوست جدید و از بین رفتن پوست‌های قدیمی دارد که در نتیجه این امر، پوست تازگی و درخشش خاصی پیدا می‌کند.

مرکبات

ویتامین C ماده اصلی تشکیل‌دهنده بسیاری از محصولات آرایشی است. این ویتامین تولید ماده‌ای به نام کلاژن را در بدن افزایش می‌دهد. کلاژن پروتئینی است که ساختار اصلی پوست شما را تشکیل می‌دهد. کاهش تولید کلاژن، که عموماً از سن 35 سالگی به بعد اتفاق می‌افتد، باعث افتادگی پوست می‌شود.

با مصرف موادی نظیر پرتقال، انگور، گیلان، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، انواع فلفل‌های تند و جوانه‌ها شما می‌توانید به میزان قابل‌توجهی ویتامین C دریافتی خود را افزایش دهید و در نتیجه نه تنها پوست خود را سفت کنید، بلکه از ایجاد چروک نیز

جلوگیری کنید.

ویتامین C همچنین در مبارزه با التهاب موثر است و آنتی‌اکسیدان بودن آن باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. رادیکال‌های آزاد منجر به تخریب سلول‌ها شده و پیری زودرس را برای پوست شما به همراه خواهد داشت.

سبزیجات سبز و قرمز

پوست گسترده‌ترین عضو بدن است. پس اگر بگوییم که هر ماده‌ای که برای کل بدن شما مفید است، برای پوست شما نیز مفید است دور از منطق به نظر نمی‌رسد و هیچ چیز برای بدن بهتر از سبزیجات نیست. برای کمک به پوستتان، سبزیجات و میوه‌های سبز و قرمز و نارنجی از قبیل هویج، انبه و اسفناج را فراموش نکنید.

سبزیجات قرمز و نارنجی سرشار از بتاکاروتن هستند. بدن ما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. ویتامین A که یک آنتی‌اکسیدان است از تخریب سلول‌ها و پیری زودرس سلول جلوگیری می‌کند. ویتامین A همچنین برای مبارزه با آکنه بسیار موثر است. اسفناج و سایر سبزیجات سبز رنگ نیز سرشار از ویتامین A هستند. این سبزیجات نیز به تولید پوست جدید و از بین رفتن پوست قبلی کمک می‌کند. بهتر است ویتامین A را از منابع طبیعی دریافت کنید زیرا گاه مصرف مکمل‌های غذایی که حاوی ویتامین A هستند می‌تواند باعث دریافت بیش از حد این ماده شده و انباشته شدن این ویتامین در بدن برای سلامتی شما مشکل ایجاد می‌کند.

مغزها

مانند سایر مواد مفید برای پوست که تا کنون به شما معرفی کرده‌ایم، مغزها، به خصوص بادام، حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند. ویتامین E رادیکال‌های آزاد را نابود می‌کند و در مقابل اشعه فرابنفش ناشی از نور آفتاب از پوست محافظت می‌کند. ویتامین E همچنین به پوست کمک می‌کند رطوبت را در خود نگه دارد و در نتیجه از خشک شدن پوست جلوگیری می‌کند. ترکیب ویتامین E و سلنیوم می‌تواند خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن را افزایش دهد. پس برای بهره بردن هر چه بیشتر از ویتامین E، می‌توانید منابع این ویتامین، مانند بادام را با موادی همچون پنیر (یکی از بهترین منابع سلنیوم) مصرف کنید. بادام، گردو و پسته همچنین حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا 3 هستند.

غلات کامل

غذاهای کامل به طور کلی برای بدن مفید هستند. «غذای کامل» به ماده غذایی گفته می‌شود که فراوری نشده است - مانند نان سبوس‌دار به جای نانی که از آرد سفید تهیه شده است. غلات کامل یکی از بهترین منابع آنتی‌اکسیدان‌ها، از جمله روتین هستند. روتین به کاهش التهابات پوستی کمک می‌کند. سبوس دارای یکی از انواع ویتامین‌های B، به نام بیوتین است که به سلول‌های پوست کمک می‌کند چربی تولید کنند. اگر بیوتین در بدن شما کم شود، پوست شما خشک و آسیب‌پذیر می‌شود.

به طور کلی می‌توان گفت که مصرف غلات کامل به جای غلات فرآوری شده در سلامت پوست شما تأثیر بسیاری دارند. مصرف آردهای فرآوری شده باعث افزایش ناگهانی انسولین در خون می‌شوند که همین امر به افزایش آکنه‌های پوستی منجر می‌شود.

با توجه به همه نکاتی که به شما معرفی کردیم، در نهایت می‌توان گفت که فرقی نمی‌کند شما برای کمک به سلامتی پوست خود از چه راهی استفاده می‌کنید. کافی است هر یک از این راه‌ها به سلامت کلی بدن شما کمک کند. پوست ما جلوه بیرونی اتفاقاتی است که در درون بدن ما می‌افتد. پس اگر بدن ما از درون سالم باشد، پوست ما نیز بالطبع سالم و شفاف خواهد بود. همچنین علاوه بر تغذیه، ورزش و آرامش روانی را به عنوان دو عنصر مهم سلامتی همیشه مد نظر داشته باشید.