

## سیلیکا راز جوانی پوست

سوالی که بیشتر مردم از متخصصان پوست می کنند این است که «چگونه پوست را جوان کنیم؟» حتماً اگر بیشتر از ۴۰ سال دارید،



سوالی که بیشتر مردم از متخصصان پوست می کنند این است که «چگونه پوست را جوان کنیم؟» حتماً اگر بیشتر از ۴۰ سال دارید، متوجه ایجاد خط هایی در اطراف چشم، کنار دهان، کدری، زبری و شل شدن پوست تان شده اید. ماده ای به نام سیلیکا باعث جوانی و شادابی پوست می شود. در این مطلب به معرفی این ماده می پردازیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ سیلیکا، یک ماده جدید نیست بلکه سالیان طولانی وجود داشته است. سیلیکا، دومین عنصر روی زمین است که در بسیاری از غذاهای گیاهی موجود است. این ماده معدنی برای حفظ سلامت مفید است، به تولید کلاژن کمک می کند، پوست را ضخیم تر و انعطاف پذیری آن را بیشتر می کند.

مو و ناخن را تقویت می کند و مانع از خشکی و شکستگی آن می شود.

تراکم استخوان را حفظ می کند و در نتیجه مانع از پوکی استخوان می شود. بدون سیلیکات کلسیم کافی جذب استخوان ها نمی شود.

آلومینیوم اضافه در بدن را خنثی می کند و با خارج کردن آن از بافت های مغز مانع از بروز آلزایمر می شود.

رگ های خونی را تقویت می کند.

به بدن در کاهش التهاب مفصل کمک می کند.

با بالا رفتن سن به علت رعایت نکردن برنامه غذایی مناسب میزان سیلیکا کاهش می یابد. با کمبود این عنصر بافت ها دیگر قادر به نگه داشتن رطوبت نیست. در این شرایط پوست خاصیت انعطاف پذیری خود را از دست می دهد و در نهایت پوست دچار افتادگی و چین و چروک می شود. به این دلیل است که افراد زیر ۴۰ سال پوست سفت تری دارند.

کمبود سیلیکا همچنین باعث خشکی و شکنندگی مو و ناخن می شود زیرا مانند پوست قادر به حفظ رطوبت خود نیستند در نتیجه، مو براقی خود را از دست می دهد و ناخن ها پوسته پوسته می شود و ترک بر می دارد.

چگونه می توان سیلیکای مورد نیاز بدن را تامین کرد؟

بسیاری از مواد غذایی که مصرف می کنیم حاوی سیلیکاست. اما این مواد را به میزان کافی مصرف نمی کنیم. بدن روزانه بین ۲۵ تا ۵۰ میلی گرم به سیلیکا نیاز دارد. که این مقدار را می توان با مصرف روزانه ۱۱۲ گرم از این غذاها تامین کرد.

نخود، تره فرنگی، لوبیا سبز، مارچوبه، خیار، کرفس، هویج، توت فرنگی، انبه، ریواس، موزو کشمش

غلات سبوس دار، برنج قهوه ای

توجه داشته باشید برای جلوگیری از پیری پوست نباید میزان مصرف سیلیکا را زیاد کنید.

سیلیکا یک ماده معدنی است و در جذب مواد معدنی دیگر به بدن کمک می کند اما نامتناسب بودن میزان مصرف آن باعث

اختلال در جذب بیش از حد دیگر مواد معدنی مانند آهن و مس می شود و این امر سلامت بدن را تهدید می کند. در صورت مصرف غذاهای حاوی سیلیکا، استفاده از مقدار کم این مکمل به اندازه زیر کافی است:

بزرگسالان بین ۱۹ تا ۵۰ سال، روزی ۹ تا ۱۴ میلی گرم.

افراد بالای ۵۰ سال نباید روزی بیش از ۲۰ میلی گرم مصرف کنند.

به یاد داشته باشید مراقبت از پوست در حفظ زیبایی مو، پوست و ناخن بسیار موثر است. برای از بین بردن سلول های مرده صورت، مصرف روزی یک تا ۲ گرم چربی های امگا ۳، ۱۰۰ میلی گرم اسید آلفا لیپولیک، ۴۰۰ میلی گرم ویتامین E، یک تا ۲ گرم ویتامین ۱۰۰، C، میلی گرم Q10 Co و ۱۰۰ میلی گرم گلوتامین برای پوست مفید است.

همچنین روزی نیم ساعت ورزش کنید و حداقل روزی یک ساعت در معرض نور خورشید و هوای آزاد قرار بگیرید.