

نقش انواع ویتامین ها در سلامت پوست

ویتامین برای تشکیل سلول های پوستی سالم ضروری است. کمبود ویتامین در طی یک دوره زمانی طولانی می تواند به خشک شدن پوست و خارش آن و یال به عفونت منجر شود. مصرف ویتامین به عنوان یک مکمل میتواند برای درمان بسیاری از اختلالات پوستی مانند آکنه ، اگزما ، عفونت کمک کننده باشد...



ویتامین برای تشکیل سلول های پوستی سالم ضروری است. کمبود ویتامین در طی یک دوره زمانی طولانی می تواند به خشک شدن پوست و خارش آن و یال به عفونت منجر شود. مصرف ویتامین به عنوان یک مکمل میتواند برای درمان بسیاری از اختلالات پوستی مانند آکنه ، اگزما ، عفونت کمک کننده باشد.

ویتامین ب : مطبوع کننده پوست.

ویتامین ب برای پوست و عصب های آن مهم هستند. اگر شما از پوست کدر رنج می برید مصرف این ویتامین را در دستور کار خود قرار دهید.

ویتامین ث : نقش اصلی برای ساخت کلاژن را دارد. کلاژن برای داشتن پوست سفت و محکم مورد نیاز است.

این ویتامین همچنین آنتی اکسیدان بسیار قوی برای مولوکولهای خطرناکی که در زمانی که شما در مقابل نور افتاب هستید یا در معرض دود سیگار قرار میگیرید است.

ویتامین ای : برای حفاظت اضافی و محافظت از سلول ها آسیب دیده بکار میرود

صدف نیوز