

کرفس ، پوست را تیره می‌کند

ژنتیک و محل زندگی از جمله عوامل تعیین‌کننده رنگ پوست افراد هستند. این در حالی است که تحقیقات نشان می‌دهد ؛ مواد غذایی مصرفی نیز بر رنگ پوست تاثیرگذارند...

ژنتیک و محل زندگی از جمله عوامل تعیین‌کننده رنگ پوست افراد هستند. این در حالی است که تحقیقات نشان می‌دهد ؛ مواد غذایی مصرفی نیز بر رنگ پوست تاثیرگذارند.

دکتر فرید صفر ، محقق بیماری‌های پوستی در گفتگو با ایسنا گفت: در شرایطی که فرد دچار کمبود برخی ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها از جمله ویتامین B12 شود، این کمبود به صورت لکه‌های بی‌رنگ و در موارد شدیدتر لکه‌های پررنگ روی پوست ظاهر می‌شود. در عین حال افرادی که کمبود اسید فولیک و ویتامین B12 دارند یا خام‌خواران از پوست روشن‌تری برخوردار هستند.

وی تصریح کرد: برخی غذاها رنگ پوست افراد را تشدید می‌کند، به طوری که برخی افراد گونه سرخ رنگی دارند. مصرف زیاد فلفل، ادویه‌جات، مواد افزودنی یا خوردن غذای داغ باعث تشدید قرمزی صورت می‌شود. بعلاوه این عادات غذایی باعث تیره‌تر شدن رنگ پوست افراد سبزه می‌شود.

دکتر صفر در ادامه مصرف زیاد برخی مواد غذایی از جمله هویج و نارنگی را تشدیدکننده رنگ زرد در پوست دانست و افزود: موادی از این قبیل که حاوی کاروتئین فراوان هستند در صورت مصرف بیش از حد به چهره زردی خاصی می‌بخشند که البته این زردی با بیماری یرقان یا زردی قابل تمییز است.

وی توصیه کرد: از مصرف گیاهان به صورت خودسرانه خودداری شود ؛ چرا که مصرف زیاد برخی گیاهان از جمله گیاه کرفس خود بر تیره شدن رنگ پوست موثر است.