

پوست و موی سالم با تغذیه مناسب

با رعایت چند نکته ساده می‌توان از پیری زودرس پوست و ریزش مو جلوگیری کرد ...



با رعایت چند نکته ساده می‌توان از پیری زودرس پوست و ریزش مو جلوگیری کرد
پوست و موی سالم با تغذیه مناسب

جوانی و شادابی پوست همیشگی نیست. اگر در روزگار جوانی به پوست و موهای تان خوب نرسید، پیری زودرس سراغ تان می‌آید و وقتی چین و چروک‌های ریز و درشت را روی پوست تان می‌بینید، از بی‌توجهی خودتان غمگین می‌شوید. به هر حال اگر می‌خواهید کمتر از سن تان به چشم بیایید و آثار افزایش سن روی چهره تان خودنمایی نکند، توصیه می‌شود که با رعایت چند نکته ساده، پوست و موی زیباتر از همیشه داشته باشید.

عمیق نفس بکشید

یکی از راه‌هایی که به جوانی پوست و موی شما کمک می‌کند، کشیدن نفس عمیق است. وقتی دم و بازدم‌های عمیق انجام می‌دهید، بدن به طور متعادل اکسیژن می‌گیرد و دی‌اکسید کربن دفع می‌کند. به این ترتیب انرژی بدن افزایش می‌یابد و استرس‌ها از شما دور می‌شوند.

برنامه تان را طوری تنظیم کنید که دو بار در روز تمرین‌های تنفسی عمیق را انجام دهید.

ورزش کنید

یکی از اقداماتی که در سلامت و جوانی پوست و موی شما تاثیر دارد، شرکت در برنامه‌های ورزشی مختلف است. وقتی هر روز 30 دقیقه از وقت تان را به ورزش اختصاص می‌دهید، تشویش و نگرانی‌ها از شما دور می‌شود و در تمام روز آرامش بیشتری را تجربه می‌کنید؛ چرا که تحرک بدنی دستگاه گردش خون بدن شما را تقویت می‌کند که این امر سبب می‌شود ریزمغذی‌ها راحت‌تر به سلول‌ها و پوست بدن برسند. علاوه بر این ورزش ظرفیت تنفسی شما را افزایش می‌دهد، در نتیجه اکسیژن بیشتری به بدن می‌رسد. وقتی ورزش می‌کنید، به دلیل ترشح هورمون اندروفین شادی و نشاط شما افزایش می‌یابد و کیفیت زندگی تان بهتر می‌شود. همه این عوامل از پیری شما پیشگیری می‌کنند و پوست شما را جوان و سالم نگه می‌دارند.

غذاهای سالم بخورید

تغذیه سالم و داشتن رژیم غذایی کامل به زیبایی و سلامت پوست و موی شما کمک می‌کند و شما را از جراحی‌های زیبایی دور نگه می‌دارد. برای این که پوست و موی جوانی داشته باشید، کمتر از چربی‌ها استفاده کرده، سپس برای خودتان برنامه غذایی تنظیم کنید. اگر تصور می‌کنید کار دشواری است، از متخصص تغذیه کمک بگیرید. پروتئین‌ها از قبیل تخم مرغ و مرغ و ماهی را در وعده‌های اصلی غذایی جای دهید و از مصرف میان وعده‌های چرب و پرکالری خودداری کنید. میوه و سبزیجات هم شما را سالم و جوان نگه می‌دارند. وقتی در وعده صبحانه به اندازه کافی پروتئین بخورید، انرژی مورد نیاز بدن تان بهتر تامین می‌شود و از مصرف میان وعده‌های شیرین و چرب و پرکالری راحت‌تر پرهیز می‌کنید.

غذاهای فراوانی به جوان ماندن ما کمک می‌کند، اما در این میان چند نمونه از آنها در درخشندگی پوست بیشتر تاثیر دارند و جذابیت دوران جوانی را به شما باز می‌گردانند. پس آنها را به خاطر بسپارید. شکر یکی از مواد غذایی است که به طور مستقیم بر پیری پوست تاثیرگذار است. بنابراین از غذاهای شیرین کمتر در رژیم غذایی تان استفاده کنید.

ماست‌های کم چرب و به طور کلی محصولات لبنی که چربی کمی دارند، سرشار از ویتامین A هستند که این ویتامین به ترمیم و نگهداری از بافت‌های پوست کمک می‌کند. بسیاری از سبزیجات دیگر هم ویتامین A دارند؛ مانند هویج.

شاه توت، توت فرنگی، زغال اخته و آلو جزو منابع غنی آنتی‌اکسیدان هستند که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند. رادیکال‌های آزاد گروهی از مولکول‌های آلی هستند که در مورد تخریب بافت‌ها و پیری پوست متهم ردیف اول محسوب می‌شوند. پرتقال، انبه و چای سبز هم آنتی‌اکسیدان دارند. گوجه فرنگی، هویج و فلفل دلمه‌ای را فراموش نکنید. مصرف سبزیجاتی که مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارند از پیری زودرس پوست شما پیشگیری می‌کنند. سبزیجات و میوه‌هایی که ویتامین‌های A و E دارند نیز در شادابی پوست تاثیرگذارند. ماهی و گردو با داشتن اسیدهای چرب ضروری از غشای سلولی محافظت می‌کنند تا مواد سمی به سلول‌ها نرسد و به جای آن آب و مواد غذایی راحت‌تر به سلول‌ها برسد. آب هم برای سلامت سلول‌های بدن ضروری است. آب باعث می‌شود که مواد غذایی بهتر راه خودشان را به سوی سلول‌ها پیدا کنند و سموم هم دفع شوند. در نتیجه زمینه لازم برای جوان سازی پوست فراهم می‌شود.

مثبت اندیش و قدردان باشید

فکر می‌کنید زیبایی ظاهر شما به افکار تان چه ربطی دارد؟ پژوهشگران بر این باورند که داشتن افکار خوب و مثبت و پیشگیری از منفی‌بافی در بهبود وضع سلامت جسمی موثر است و شما را جوان نگه می‌دارد. علاوه بر این قدردانی، اکسیر جوانی موثری است که به بدن شما تزریق می‌شود.

چطور قدردان و مثبت اندیش باشیم؟ یک دفترچه بردارید و در پایان هر روز فهرستی از داشته‌هایتان را که برای آنها باید

قدردان و شکرگزار باشید یادداشت کنید. به موضوعاتی فکر کنید که در زندگی شما خوب پیش رفته اند، آنها را روی کاغذ بیاورید. داشتن این دفترچه قدردانی سبب می شود که به خودتان و زندگی امیدوارتر شوید و با داشتن افکار مثبت، پوست و مویتان دیرتر پیر شود.

خوب و کافی بخوابید

کم خوابی دشمن جوانی پوست و موی شماست و چین و چروک ها را افزایش می دهد. بنابراین سعی کنید ساعت مشخصی را برای خواب روزانه تان تعیین کنید و هر شب به اندازه کافی بخوابید.

خواب کافی چه مزایایی دارد؟ خواب کافی برای سلامت پوست و مو از هر نوع کرم و مواد آرایشی موثرتر است و یک داروی ضدپیری طبیعی محسوب می شود. متخصصان توصیه می کنند که در طول شبانه روز 7 تا 8 ساعت بخوابید و بگذارید در این مدت سلول های پوست شما استراحت کنند. این آرامش به جوان ماندن شما کمک می کند.

ذهن تان را آرام کنید

این روزها زندگی بیشتر ما سرعت گرفته و هر روز باید کارهای زیادی انجام دهیم و شاید بعضی وقت ها در طول روز دچار کمبود وقت شویم. متخصصان اعصاب بر این باورند که آرامش فکر و ذهن انسان در جوانی پوستش تاثیر دارد و پیری آن را به تعویق می اندازد. به این منظور هر چند وقت یکبار برنامه ای برای مسافرت داشته باشید، اما در کنار این موضوع روزانه زمانی را برای کاهش تنش ها در نظر بگیرید.

مکان آرامی در خانه برای خودتان در نظر بگیرید و در پایان روز زمانی را در این محل بگذرانید. موسیقی گوش دهید و ذهنتان را به نوای آرامش بخشی بسپارید. مطالعه کنید یا اوقات فراغت را به باغبانی و نگه داری از گل ها اختصاص دهید. همه این کارها ذهن شما را از تنش ها دور نگه می دارد. آرامش کلید اصلی جوانی شماست.

نکته های تکمیلی

ژنتیک در جوانی پوست و موی شما تاثیر دارد. اگر پدر شما در جوانی موهای سفید شده یا مادری دارید که پوست شفاف و زیبایی ندارد، باید روش های مراقبت از پوست و مو را جدی تر بگیرید و از استرس دوری کنید؛ زیرا از نظر ژنتیکی مستعد پیری زودرس در پوست و مو هستید.

روزی دو بار پوست صورت تان را با پاک کننده ها تمیز کنید تا پوستی شاداب و سرزنده داشته باشید. مصرف کرم ضدآفتاب ضروری است. ثابت شده که نور خورشید یکی از مهم ترین عوامل پیرکننده پوست است. رطوبت رسانی به پوست در جوانی آن تاثیر دارد، زیرا پوست مرطوب دیرتر چروک می شود. بنابراین همیشه در کیف لوازم آرایش تان مرطوب کننده مناسب هم داشته باشید تا پوست شما نرم و مرطوب شود. اگر به میانسالی نزدیک می شوید، کرم های ضدچروک را با نظر پزشک تهیه کنید تا بموقع بتوانید از بروز چین و چروک های پوست تان پیشگیری کنید.

آناهیتا درودیان / سبب (ضمیمه سه شنبه روزنامه جام جم)