

پوستتان چرب است؟ اینها را بخورید

امکان دارد چربی زیاد پوست ناشی از بی‌نظمی‌های هورمونی باشد. با وجود این که تغذیه نمی‌تواند شما را به طور کامل از پوست همیشه براق و چرب نجات دهد اما با این حال کمک زیادی در تنظیم چربی آن می‌کند.



همشهری آنلاین: امکان دارد چربی زیاد پوست ناشی از بی‌نظمی‌های هورمونی باشد. با وجود این که تغذیه نمی‌تواند شما را به طور کامل از پوست همیشه براق و چرب نجات دهد اما با این حال کمک زیادی در تنظیم چربی آن می‌کند.

پوست‌های چرب نیاز به مراقبت‌های خاص از قبیل لایه برداری، استفاده از لوسیون‌ها، ماسک‌ها و کرم‌های مناسب پوست خود دارند. علاوه بر این‌ها تغذیه‌ی مناسب نیز جزوی از مراقبت‌های پوست‌های چرب است.

سبزی‌جات سبز

سبزی‌جات برگ سبز برای افرادی که پوست چربی دارند فوق العاده است. اسفناج و دیگر سبزیجات سبز ویتامین C تولید می‌کنند که مانع از فعالیت اکسیدان‌ها می‌شود. تا جایی که می‌توانید هر روز از این سبزی‌جات در سالادها و غذاهایتان استفاده کنید.

آجیل‌ها

اگر از جای آکنه در پوستتان شکایت دارید ویتامین E می‌تواند روند بهبود جای زخم را شتاب دهد. این ویتامین باعث تقویت غشاهای سلولی می‌شود. اگر هنوز جای آکنه‌ها تازه است و در روند درمان قرار دارید بهتر است مصرف ویتامین E را افزایش دهید. آجیل‌ها منبع خوب ویتامین E هستند که شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌سازند.

ماهی آزاد

شاید کمی متناقض به نظر بیاید. از طرفی صحبت از پوست‌های چرب است و از طرف دیگر مصرف مواد غذایی چرب توصیه می‌شود؛ اما با این حال ماهی آزاد که جزو ماهی‌های چرب است برای پوست‌های چرب بسیار مفید است. این ماهی سرشار از امگا 3 است که برخی از مولکول‌ها را تحت کنترل خود در می‌آورد. همین مولکول‌ها مسئول افزایش ترشح سبوم هستند که دشمن پوست‌های چرب است. خوشبختانه اکثر افراد ماهی آزاد را می‌پسندند. در نتیجه می‌توان از خواص آن برای بهبود وضعیت پوست استفاده کرد.

نعنا

نعنا یک ماده‌ی غذایی ایده‌آل برای کاهش تستوسترون است. این هورمون‌های آندروژنی مسئول ترشح بیش از اندازه‌ی سبوم در پوست‌های چرب است. مصرف نعنا می‌تواند باعث کاهش حالت برق زدن پوست شده و ترشح سبوم را کاهش دهد. می‌توانید دست به کار شوید و خودتان داخل یک گلدان نعنا بکارید تا به راحتی و به طور مرتب از این سبزی معطر بهره‌مند شوید.

منبع: rougeframboise