



۵ دشمن پوست را بشناسید

غذاها و خوراکی‌های روزانه تاثیر چشمگیری بر رفتار و سلامتی جسم و روح دارند. یکی از این تاثیرات را می توان در پوست شاهد بود.

غذاها و خوراکی‌های روزانه تاثیر چشمگیری بر رفتار و سلامتی جسم و روح دارند. یکی از این تاثیرات را می توان در پوست شاهد بود.

به گزارش خبرگزاری مهر، استرس، شیوه زندگی و تغذیه بر سلامت جسم و روح انسان تاثیر می گذارند. در این میان، بسیاری از خوراکی ها برای پوست مفید هستند و به شفاف شدن پوست کمک می کنند اما برعکس بسیاری از خوراکی هایی که مصرف می کنیم تاثیر سوء و منفی بر پوست داشته و از آنها به عنوان دشمنان پوست یاد می شود. در این مطلب به ۵ دشمن اصلی پوست پرداخته می شود:

* مصرف بیش از حد شکر و شیرینی

مصرف بیش از حد شیرینی و شکر نه تنها با افزایش وزن و ابتلا به بیماری های مختلف پاسخ داده می شود بلکه به کلاژن پوست نیز آسیب رسانده و از انعطاف پذیری پوست می کاهد در نتیجه افتادگی و همینطور چین و چروک پوستی را رقم خواهد زد.

* کربوهیدرات های تصفیه شده

کربوهیدرات های تصفیه شده مانند تنقلات، بستنی، کلوچه، شیرینی و ... از دیگر مواردی هستند که می توانند به پوست آسیب برسانند.

* سودا

سودا، یکی دیگر از تهدیدات پوستی است. میزان شکر بالای موجود در سودا می تواند به کلاژن های پوست آسیب برساند. از سوی دیگر، محل ذخیره سودا در طحال است، در صورتی که طحال نتواند سودا را ذخیره کند، سودا در قسمت های مختلف بدن از جمله پوست ذخیره شده و تیرگی آن را به دنبال دارد.

* فست فودها

فست فودها می توانند با تهدید، حساسیت و جوش در پوست و ... بروز کند. در نتیجه میوه ها، سبزیجات و غذاهای سالم باید جایگزین فست فودها شوند.

* کافئین

کافئین موجود در قهوه باعث دهیدراته شدن بدن (کم آبی) می شود. کم آبی بدن نیز می تواند مشکلات بسیاری را به دنبال داشته باشد.