

چشمایی بدون گودی و سیاهی با تغذیه مناسب



بسیاری از افراد برای مقابله با سیاهی، گودی و پف چشم‌ها به استفاده از کرم‌ها و به طور کلی مراقبت‌های بیرونی می‌پردازند. اما لازم است که در کنار مراقبت‌های بیرونی به فکر تغذیه‌ی درست و اصولی نیز باشید.

همشهری آنلاین: بسیاری از افراد برای مقابله با سیاهی، گودی و پف چشم‌ها به استفاده از کرم‌ها و به طور کلی مراقبت‌های بیرونی می‌پردازند. اما لازم است که در کنار مراقبت‌های بیرونی به فکر تغذیه‌ی درست و اصولی نیز باشید.

گودی و سیاهی چشم جزو مشکلاتی است که خیلی‌ها با آن درگیر هستند. شکل گرفتن این هاله‌های نازیبیا در زیر چشم‌ها عوامل متعددی دارند که مهمترین آن‌ها می‌تواند به گردش خون نامناسب و به هم ریختن نظم بافت‌های لنفاتیکی مربوط باشد. اگر لنف‌ها به درستی به وظایف خود عمل نکنند دفع پیگمان‌های تجمع یافته در زیر پوست به درستی انجام نمی‌گیرد و هاله‌ای زیر چشم نقش می‌بندد. مهم‌تر از همه اینکه پوست زیر چشم 4 برابر نازک‌تر از پوست دیگر نقاط بدن بوده و بیشتر در معرض آسیب قرار دارد. داشتن سبک زندگی نامناسب و عوامل ژنتیکی نیز در بروز این مشکل نقش دارند. پف زیر چشم‌ها نیز ناشی از تجمع آب و چربی زیر چشم‌ها است. مصرف الکل، دخانیات، بیخوابی و غیره در بروز این مشکلات نقش دارند. در این مطلب بایدها و نبایدهای غذایی کمک کننده به رفع این مشکل را عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

هر روز چای دم‌کرده بنوشید

تانن چای (سبز یا سیاه) به طور کلی روی پوست و به ویژه روی بافت‌های پوستی حساس دور چشم اثر آنتی‌اکسیدانی دارد. 1 قاشق چای‌خوری چای خشک یا یک عدد چای کیسه‌ای را با آب جوش دم کنید و روزانه چهار الی شش فنجان چای بنوشید.

تغذیه هر چه غنی‌تر بهتر

برای اینکه صورتتان شاداب شود و خستگی و هاله‌های زیر چشم‌ها از بین بروند به سمت تغذیه‌ی سالم، متعادل و سرشار از ویتامین و مواد معدنی بروید. این مواد مغذی کمک زیادی به احیای پوست و در نتیجه بهبود وضعیت پوست اطراف چشم‌ها می‌کنند. توجه داشته باشید که عامل اکثر مشکلات زیبایی به کمبود ویتامین‌ها مربوط می‌شوند. گودی و سیاهی دور چشم‌ها می‌توانند ناشی از کمبود ویتامین K یا آنتی‌اکسیدان‌ها باشند. کمبود ویتامین B12 که معمولاً با کمخونی در ارتباط است نیز می‌تواند عاملی برای بروز سیاهی و گودی زیر چشم‌ها باشد. برای تأمین ویتامین‌های بدن، میوه و سبزیجات بخصوص کلم، اسفناج و سبزیجات برگ سبز بیشتری مصرف کنید. با پزشک مشورت کرده و مکمل مصرف کنید. مایعات زیادی بنوشید تا جریان خون در ناحیه‌ی دور چشم‌ها بهبود یابد.

مایعات فراموش نشود

برای داشتن چهره‌ای شاداب‌تر و بدون سیاهی دور چشم‌ها لازم است که به میزان کافی آب بدن را تأمین کنید. توصیه می‌کنیم هر روز یک و نیم لیتر آب بنوشید تا پوست بدن و به خصوص پوست دور چشم‌ها مرطوب و شاداب بماند. بهتر است علاوه بر نوشیدن مایعات کافی از کرم‌های دور چشم نیز استفاده کنید. در حین استفاده از کرم، پوست دور چشم‌ها را به آرامی ماساژ دهید. این ماساژ ملایم باعث بهبود جریان خون در اطراف چشم‌ها شده و گودی زیر چشم را کمتر می‌کند.

از ویتامین‌های خواب آور استفاده کنید

یکی از عوامل ایجاد کننده گودی و سیاهی دور چشم‌ها کم خوابی و بدخوابی است. توجه داشته باشید که کم خوابی باعث کاهش جذب ویتامین‌ها شده و در عملکرد غدد فوق کلیوی اختلال ایجاد می‌کند. هر چه عملکرد غدد فوق کلیوی کمتر شود ویتامین B6 کمتری جذب بدن می‌شود و هر چه میزان این ویتامین کمتر شود عملکرد غدد فوق کلیوی با اختلال بیشتری مواجه می‌شود. بنابراین یک دور تسلسل ایجاد می‌شود. خواب کافی، ویتامین‌ها، کلسیم، منیزیم (با مصرف بیشتر سبزیجات سبز و محصولات لبنی) و مکمل‌های غذایی باعث بهبود عملکرد غدد فوق کلیوی شده و نگاه شما را از خستگی ناشی از گودی و سیاهی دور آن نجات می‌دهند.

آلرژی‌ها را درمان کنید

در اغلب مواقع آلرژی‌ها باعث تغییر رنگ پوست دور چشم‌ها می‌شود. اگر مشکل شما ناشی از آلرژی باشد باید نسبت به درمان

آن و حذف تمام آلرژن‌های برنامه‌ی غذایی و محیط زیست‌تان اقدام کنید. در حالت کلی آلرژی‌های فصلی مانند تب یونجه با داروهای مناسب درمان می‌شوند. اگر گودی و سیاهی دور چشم‌های‌تان با افزایش خواب و استراحت رفع نمی‌شود و دائمی است احتمالاً نسبت به یک ماده‌ی غذایی یا محصولات شیمیایی موجود در منزل‌تان آلرژی دارید. بهتر است با متخصص پوست مشورت کنید تا آلرژی شما تشخیص داده شود.

معمولاً افرادی که دچار آلرژی هستند از کمبود ویتامین B6 و B9 و ویتامین B12 نیز رنج می‌برند. در این صورت مصرف مکمل مولتی ویتامین برای شما مفید خواهد بود.

توجه داشته باشید که عدم تحمل گلوتن (سلیاک) نیز باعث بروز گودی و سیاهی زیر چشم‌ها می‌شود. افرادی که دچار این مشکل هستند بخصوص نسبت به آرد گندم حساسیت دارند. بهتر است با پزشک مشورت کرده و آزمایش خون بدهید. اگر دچار این مشکل باشید می‌توانید با درپیش گرفتن توصیه‌های غذایی مناسب و محدود کردن مواد غذایی حاوی گلوتن مشکل‌تان را برطرف کنید.

الکل، مواد مخدر و سیگار ممنوع!

الکل و مواد مخدر در کیفیت خواب اختلالاتی ایجاد می‌کنند. حتماً نسبت به ترک این دو ماده‌ی آسیب‌رسان اقدام کنید. یادتان باشد که مصرف دخانیات باعث بروز مشکلات عروقی می‌شود که نه تنها زندگی‌تان را تهدید می‌کند بلکه باعث می‌شود که رگ‌های خونی برجسته‌تر و آبی‌تر شوند. در این صورت نیز زیبایی پوست و بخصوص پوست دور چشم‌ها (به دلیل نازک بودن) تهدید می‌شود.

مصرف نمک را کاهش دهید

مصرف نمک را تا حد امکان کاهش دهید. زیاده روی در مصرف سدیم باعث احتباس آب شده و در نتیجه پای چشم‌ها گود می‌شود.

زیاده روی در مصرف نمک می‌تواند در جریان خون اختلال ایجاد کرده و رگ‌های زیر پوست چشم‌ها آبی می‌شود. در نتیجه سیاه و گودتر به نظر می‌آیند.

همیشه یادتان باشد...

یادتان باشد که قبل از خواب مایعات زیادی ننوشید. این کار باعث تشکیل و یا افزایش گودی و پف چشم‌ها می‌شود. یادتان باشد که همیشه تغذیه‌تان سرشار از ویتامین‌های C، D و E باشد.