



## فلفل دلمه‌ای بخورید تا جوان بمانید

مصرف فلفل دلمه‌ای به داشتن پوستی سفت، مرطوب و سالم کمک می‌کند.

مصرف فلفل دلمه‌ای به داشتن پوستی سفت، مرطوب و سالم کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، یکی از بهترین سبزیجاتی که می‌تواند با چین و چروک پوست مبارزه کند، فلفل دلمه‌ای است. فلفل دلمه‌ای انواع مختلفی دارد و به رنگ‌های زرد، قرمز، سبز و نارنجی موجود می‌باشد.

اما رنگ قرمز آن اثر بیشتری بر روی چین و چروک‌های پوست دارد. انواع فلفل دلمه‌ای منبعی غنی از ویتامین A و C می‌باشد. ویتامین A از ویتامین‌های محلول در چربی بوده و می‌تواند به رادیکال‌های آزاد موجود در سلول‌های چربی که برای بدن مضر هستند حمله کرده و آنها را از بین ببرد.

ویتامین C نیز از ویتامین‌های محلول در آب است و به رادیکال‌های آزاد که در بخش مایع سلول‌ها وجود دارند حمله کرده و آنها را از بین می‌برد. بنابراین، فلفل دلمه‌ای با از بین بردن رادیکال‌های آزاد و مضر که به نوعی موجب تضعیف کلاژن می‌گردند از پوست دفاع می‌کند و پوستی سالم با بافتی محکم و چین و چروک کمتر به شما هدیه می‌دهد.

### پوستی سالم و شاداب و رگ‌هایی سالم

آیا می‌دانید رادیکال‌های آزاد یکی از عوامل مهم ایجاد کلسترول در رگ‌های خونی بدن هستند؟ کلسترول موجود در خون به عروق خونی و سلول‌های عصبی آسیب می‌رساند. از طرفی لازمه داشتن پوستی جوان، سالم، زیبا، عروق خونی و سلول‌های عصبی سالم است، زیرا در صورت عدم سلامت رگ‌های خونی مجاور پوست، پوست نمی‌تواند مواد مغذی و مبارزه کننده با چین و چروک را از رگ‌های خونی دریافت کرده و علائم پیری پوست را به تأخیر بیندازد.

انواع فلفل دلمه‌ای با رساندن ویتامین A و C لازم به بدن (دو ویتامین مبارزه کننده با رادیکال‌های آزاد) نه تنها با نابود کردن رادیکال‌های آزاد از پیری پوست جلوگیری می‌کند، بلکه سبب بهبود عملکرد عوامل غذا رساندن به پوست (رگ‌های خونی) نیز می‌گردد.

فلفل دلمه‌ای نیز مانند گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن (مناسب برای سلامت پوست) بوده و از آنجایی که محلول در چربی است، می‌تواند در بافت‌هایی مانند بافت پوست که حاوی چربی و لیپید بالایی می‌باشد، موثر و با از بین بردن رادیکال‌های آزاد از آسیب رسیدن به پوست و ایجاد چین و چروک جلوگیری نماید.

### فلفل دلمه‌ای و جلوگیری از شل شدن پوست

فلفل دارای آنتی‌اکسیدانی به نام لوتین (Lutein) و (zeaxanthin) است که به جوان و سالم ماندن پوست کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده وجود این دو آنتی‌اکسیدانی در خون می‌تواند مانند یک کرم ضد آفتاب عمل کرده و پوست را از اشعه UVB نور آفتاب محافظت و از التهاب پوست و آسیب دیدن آن جلوگیری کند و در نتیجه مانع از ایجاد چین و چروک در پوست گردد. آنتی‌اکسیدان لوتین همچنین سبب افزایش خاصیت کشسانی پوست شده و نقش مهمی در جلوگیری از ایجاد چین و چروک دارد. زمانی که اخم می‌کنید و ابرو در هم می‌کشید، این عمل اگر دائماً تکرار شود، چین و چروک در پوست ایجاد می‌گردد.

آنتی‌اکسیدان «لوتین» با افزایش خاصیت کشسانی پوست از جمع شدن آن و ایجاد چین و چروک جلوگیری می‌کند. برخی

پژوهشگران معتقدند ترکیبات لیکوپین که در فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ وجود دارد، می‌تواند از شل شدن و افتادن پوست جلوگیری کرده و موجب سفتی پوست شود. در نتیجه مانع از ایجاد چین و چروک گردد. فلفل دلمه‌ای همچنین از سبزیجات آبدار و گوشتی است که می‌تواند به سلول‌های پوست آبرسانی کند.

از آنجایی که آب از عناصر مهم و حیاتی سلول‌های پوست می‌باشد، مصرف فلفل دلمه‌ای به داشتن پوستی سفت، مرطوب و سالم کمک می‌کند؛ زیرا خشکی یکی از عوامل بروز چین و چروک در پوست می‌باشد. با مصرف انواع فلفل دلمه‌ای به جنگ چین و چروک‌های پوست خود بروید. فلفل دلمه‌ای را می‌توان به طرق مختلف در سالاد، پیتزا و پاستا مورد استفاده قرار داد.