



تاثیر رژیم غذایی متعادل بر سلامت پوست

پزشکان بار دیگر تاکید کردند که رژیم غذایی تاثیر چشمگیر بر سلامت پوست دارد.

همشهری آنلاین: پزشکان بار دیگر تاکید کردند که رژیم غذایی تاثیر چشمگیر بر سلامت پوست دارد.

به گزارش ایسنا، رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند خطر اختلال‌ها و بیماری‌های پوستی را کاهش دهد و به شفافیت بیشتر پوست کمک کند.

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها سلامت کلی پوست را به دنبال دارد، نرمی و انعطاف‌پذیری آن را بهبود می‌دهد و مانع از آسیب دیدن پوست بر اثر بالا رفتن سن می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها که در انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات همچون پرتقال، هلو و کاهو وجود دارند نیز به ترمیم بافت پوست آسیب‌دیده کمک می‌کنند.

همچنین چربی‌های امگا 3 فاکتور کلیدی دیگری به حساب می‌آیند که در خشکبار و ماهی وجود دارند و موجب می‌شوند میزان چین و چروک پوست کمتر شود.

به گزارش شینهوا، علاوه بر این مصرف آب آشامیدنی کافی به مرطوب ماندن پوست کمک کرده و موجب می‌شود مواد سمی از بین بروند.

همچنین پزشکان بر منع مصرف مواد قندی و غذاهای نشاسته‌دار که موجب افزایش سریع قندخون و التهاب می‌شود، تاکید دارند.