

بهبود وضعیت پوست با این مواد غذایی

در این مطلب قصد داریم چند ماده‌ی غذایی مفید را معرفی کنیم که پوست را زیباتر و سالم‌تر می‌کنند.



همشهری آنلاین: در این مطلب قصد داریم چند ماده‌ی غذایی مفید را معرفی کنیم که پوست را زیباتر و سالم‌تر می‌کنند. اگر نمی‌توانید هر روز از این مواد غذایی استفاده کنید سعی کنید تا هر چند روز یک بار این‌ها را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

اکثر ما دچار مشکلاتی مانند آکنه، جوش، کک و مک یا دیگر بیماری‌هایی پوستی هستیم که به دلیل قابل رؤیت بودن آزاردهنده هستند. پوست یک ارگان وسیع است و سلامت آن در گام اول باید درونی باشد. یعنی اینکه اگر سلول‌های پوست از درون تغذیه نشوند و سالم نباشد هر چه تلاش کنید تا با استفاده از کرم‌های مختلف وضعیت آن را بهبود ببخشید چندان موفق نخواهید بود. یادتان باشد که از مصرف فست قودها، زیاده روی در مصرف قند، چربی و کربوهیدرات‌های تصفیه شده خودداری کنید.

هویج

هویج نه تنها برای چشم‌ها مفید است بلکه تأثیر زیادی در زیبایی و سلامت پوست نیز دارد. این سبزی نارنجی پوش سرشار از ویتامین A است و از ترشحات زیاد سلول‌های سطح خارجی پوست جلوگیری می‌کند. علاوه بر این ویتامین A موجود در هویج به کاهش پیشرفت سلول‌های سرطانی پوست کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم هر روز چند تکه هویج به عنوان میان وعده و یا در سالاد میل کنید.

کرفس

توصیه می‌کنیم در این روزهای مانده به عید هر روز کرفس میل کنید تا وضعیت پوستتان بهتر شود. این سبزی حاوی ویتامین K است که باعث بهبود جریان خون شده و به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند. کرفس همچنین باعث کاهش میزان استرس می‌شود. باید بدانید که استرس دمار از روزگار پوست در می‌آورد و آن را در معرض پیری زودرس قرار می‌دهد. علاوه بر این استرس باعث بروز دردهای میگرنی و حتی در موارد شدید آن بروز برخی سرطان‌ها می‌شود.

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که کرفس همچنین منبع طبیعی سدیم، پتاسیم و آب است و مانع از دهیدراته شدن بدن (بی آبی بدن) می‌شود؟ همین خاصیت کرفس نیز برای آب رسانی و رطوبت بخشی پوست فوق‌العاده است. حتماً می‌دانید که پوست‌های خشک بیشتر در معرض چین و چروک و آسیب قرار می‌گیرند. خوشبختانه کرفس کالری ندارد و می‌توانید با خیال راحت از آن برای بهبود وضعیت پوستتان استفاده کنید.

دانه‌ها

تخم شربتی، شاهدانه، تخمه‌ی آفتابگردان، تخمه‌ی کدو و تخم کتان برای داشتن پوستی زیبا و سالم فوق‌العاده‌اند. تخمه‌ی کدو و تخمه‌ی آفتابگردان سرشار از سلنیوم؛ ویتامین A، منیزیم و پروتئین‌ها هستند. سلنیوم و پروتئین مانع از بروز چین و چروک می‌شود و ویتامین E پوست را بهتر آبرسانی و مرطوب می‌کند. منیزیم موجود در این دانه‌ها نیز میزان استرستان را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا 3 که در تخم کتان، تخم شربتی و شاهدانه وجود دارند نیز برای مقابله با آکنه و چین و چروک فوق‌العاده عمل می‌کنند. این دانه‌ها همچنین سرشار از پروتئین نیز هستند.

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که برای مصرف بیشتر این دانه‌ها می‌توانید آن‌ها را روی سالادهایتان بپاشید؟ همچنین می‌توانید از این دانه‌ها در ماست یا اسموتی‌ها نیز استفاده کنید.

اسفناج

اسفناج یک ماده‌ی غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی است که حتماً باید در برنامه‌ی غذایی شما گنجانده شود. این سبزی پرخاصیت منبع آهن، اسیدفولیک، کلروفیل، ویتامین E، منیزیم، ویتامین A، فیبرها، پروتئین‌های گیاهی و ویتامین C می‌باشد. ویتامین‌های C و E نیز به دلیل دارا بودن خواص آنتی اکسیدانی برای سلامت پوست لازم و ضروری هستند.

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که اسفناج سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که با هر نوع مشکل پوستی مقابله می‌کنند؟ حتماً این ماده‌ی غذایی را به برنامه‌ی روزانه‌تان اضافه کرده و تأثیر آن را روی پوست مشاهده کنید.

8 ماده غذایی برای بهبود پوست تا عید

چای سبز

برای داشتن پوستی زیبا و سالم هر روز چای سبز نوش جان کنید. این چای منبع آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدآمین «ال-تئانین» است که به آرامش بدن کمک می‌کند. چای سبز همچنین برای مقابله با استرس نیز مؤثر عمل می‌کند. توصیه می‌کنیم روزانه 3 فنجان از این چای را میل کنید.

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که چای سبز کاتچین آزاد می‌کند و این ترکیب نوعی آنتی اکسیدان ضدسرطان است؟ کاتچین همچنین حاوی خواص ضدالتهابی است. این چای برای کاهش خطر پرفشاری خون نیز مؤثر است.

روغن نارگیل

روغن نارگیل منبع چربی‌های اشباع شده است. این روغن همچنین حاوی اسیدلوریک است که خاصیت ضدباکتریایی و ضدویروسی قوی دارد و به این ترتیب با ویروس‌ها، عفونت‌ها، التهاب و آکنه مقابله می‌کند. روغن نارگیل یکی از منابع اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E نیز هست که پوست را مرطوب، نرم و بدون چین و چروک نگه می‌دارند. روغن نارگیل همچنین برای تیروئید مفید بوده و به کاهش وزن کمک می‌کند.

روغن نارگیل

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که می‌توان از روغن نارگیل مانند کرم بدن استفاده کرد؟ می‌توانید روزانه یک قاشق غذاخوری از این روغن را به پوست بدن زده و پوست نرم و صافی داشته باشید.

ماهی آزاد

ماهی آزاد یکی از منابع غذایی مفید برای مقابله با استرس، اضطراب و افسردگی محسوب می‌شود. این ماهی همچنین تأمین کننده‌ی نیاز روزانه‌ی بدن به ویتامین D نیز محسوب می‌شود. حتماً می‌دانید که ویتامین D برای مراقبت از سلامت قلب، استخوان‌ها، روده و مغز لازم است. ماهی آزاد همچنین سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است که برای مقابله با التهاب، چین و چروک و آکنه مؤثر عمل می‌کنند. میزان بالای امگا 3 موجود در این ماده‌ی غذایی باعث مرطوب کردن پوست از درون می‌شود. علاوه بر این مصرف ماهی آزاد پوست سر را نیز مرطوب کرده و موها را قوی و سالم می‌کند.

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که ماهی آزاد از بروز سرطان کولون، استرس، افسردگی، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های استخوانی پیشگیری

می‌کند؟ توصیه می‌کنیم هر هفته دو مرتبه از این ماهی‌ها استفاده کنید.

لفل دلمه‌ای قرمز

لفل دلمه‌ای قرمز خوشمزه و پرخاصیت است. مصرف خام و یا پخته‌ی آن سلامت و زیبایی را به پوست هدیه می‌دهد. این سبزی خوشرنگ همچنین حاوی میزان قابل توجهی فیبرهای غذایی و ویتامین B6 است. میزان بالای کاروتنوئیدهای موجود در آن به پیشگیری از بروز چین و چروک و بهبود جریان خون در پوست کمک می‌کند. در نتیجه جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسید. همین کاراتنوئیدها یکی از بهترین درمان‌های مقابله کننده با آکنه‌ها محسوب می‌شوند. فلفل دلمه‌ای قرمز یک ماده‌ی غذایی کم کالری است. یک عدد از این فلفل حاوی حدود 30 کالری است. می‌توانید از این سبزی به عنوان میان وعده نیز استفاده کنید. فیبرهای موجود در فلفل دلمه‌ای قرمز باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می‌شود و وضعیت پوست را بهبود می‌بخشد.

آیا می‌دانید؟

آیا می‌دانید که یک عدد فلفل دلمه‌ای قرمز 100 درصد نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین C را برطرف می‌کند؟ پس، از همین امروز این سبزی پرخاصیت را وارد برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان بکنید.

منبع: تبیان