

مواد غذایی که بر پوست اثری مطلوب دارند

منبع: www.pezeshkan.org

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه



همان طور که می گویند شما همان چیزی هستید که میل می کنید درست غذا خوردن به حفظ یک زندگی سالم و در عین حال حفظ چهره ای سالم کمک می کند. وقتی احساس خوبی در مورد چیزهایی که میل میکنید دارید و زمانی که موادی که مصرف می کنید برایشما مفید است. این شانس را دارید که از چهره ای که می خواهید بر خوردار باشید در اینجا ده ماده غذایی که نه تنها به شما کمک میکند احساس خوبی داشته باشید بلکه کمک می کند چهره ای فوق العاده نیز داشته باشید معرفی می شود:

آب

نوشیدن مقادیر کافی آب در هر روز به پوست کمک می کند که ظاهری صاف نرم انعطاف پذیر و جوان تر داشته باشید. وقتی بدن را هیدراته (دارای آب) نگه میدارید ظاهر کلی شما از نظر بافت پوست مو ناخن ها بهبود می یابد. اگر احساس رم می کنید ممکن است به دلیل افزایش میزان سدیم بدن شما باشد. افزایش دریافت آب به خروج سدیم از بدن کمک می کند.

ویتامین C

ویتامین C به بدن کمک میکند تا با عفونت ها و بیماری ها مبارزه نماید . این ویتامین سیستم ایمنی را تقویت کرده و نیز بهبود بیماری ها را تسریع میکند. آیا می دانید که ویتامین C برای ساختن کلاژن ضروری است؟ کلاژن به پوست کمک می کند تا الاستیک و در عین حال محکم باقی مانده و در نتیجه پوست بدون چروک باقی بماند. مرکبات توتها گوجه فرنگی گل کلم و کلم بروکلی همگی از جمله مواد غنی از ویتامین C هستند.

چای سبز

چای سبز غنی از آنتی اکسیدان ها است. همچنین نشان داده شده است که مسبب کاهش سطح کلسترول تقویت عملکرد ایمنی و کاهش ریسک ابتلا به برخی از انواع سرطان ها می شود. با مصرف چای سبز شما متوجه کاهش وزن خود می شوید . در حالی که از کافئین دریافتی خود نیز احساس رضایت می کنید.

سویا

پروتئین های سویا غنی از آمینو اسید ها ویتامین E و بسیاری از آنتی اکسیدان ها هستند. این موارد موجب می شوند که پوست مرطوب و بدون چروک باقی بماند.

اسید های چرب ضروری

اسید های چرب ضروری (SAFE) مانند امگا ۳ و امگا ۶ که به عنوان چربی های خوب شناخته می شوند به عملکرد سلولی کمک می کنند. مانند سایر غذا های مفید اسید های چرب ضروری به سلول ها کمک می کنند تا اعمالشان را به درستی انجام داده و از این رو سبب پاکسازی پوست جلوگیری از ایجاد لک های پوستی کاهش چروک ها بهبود و سلامت مو و رشد ناخن می گردند.

شیر

شیر غنی از کلسیم ویتامین های B2 B12 و D است و کلسیم به همراه ویتامین D که افزایش دهنده جذب کلسیم میباشد به حفظ استخوان های محکم و دندان هایی سالم کمک می کند.

ویتامین های B2 B12 برای رشد گلبول های قرمز خون که حاملین اکسیژن مورد نیاز سلول ها هستند ضروری است این مواد کمک می کنند تا پوست و مو سالم تر و زنده تر به نظر برسند.

سبزیجات سبز

سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم پیچ غنی از ویتامین های C E A و آهن و فیبر هستند . ما قبلا در مورد فواید ویتامین C صحبت کرده ایم دریافت ویتامین های E و A نیز به همان میزان برای زیبایی چهره مهم است.

ماست

از آنجا که ماست یک فراورده لبنی است تما و خواص شیر برای آن قابل ذکر است. ماست همچنین حاوی باکتری های مفیدی است که به هضم مواد غذایی کمک کرده سیستم ایمنی را تقویت کرده و زمانی که به عنوان ماسک استفاده می شود می تواند سبب آب رسانی و پاک سازی پوست شود.

سیر

مطالعت نشان داده که این ماده غذایی اعجاب انگیز سبب کاهش فشار خون کاهش کلسترول و حتی پیشگیری از سرطان میشود . این ماده غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها است که کمک می کنند شما جوان بمانید.

شکلات

شاید شکلات بهترین ماده غذایی برای حفظ سلامتی در دنیا نباشد اما از طریق افزایش میزان اندورفین ها و سروتونین ها اثرات مثبتی بر خلق و خوی شما می گذارد. و سبب آرامش و احساسی خوشایند در شما می شود.

سه نکته برای داشتن پوستی لطیف

زنانی که با وجود عیب های صورتشان زیبا جلوه می کنند، زنانی هستند که می دانند، پاک کردن، تقویت کردن و غذا دادن، رساندن مواد مغذی به پوست، سه اصل اساسی برنامه مراقبت از پوست است. برای این منظور به نکات زیر توجه کنید: برای مالیدن کرم به صورت، نوک انگشتان را با ملایمت و به صورت دایره وار از پایین به بالا روی صورت حرکت دهید تا کرم جذب پوست گردد. صورت را ماساژ دهید تا کرم جذب شود. حدوداً ۲۰ دقیقه طول می کشد تا کرم کاملاً جذب پوست صورت شود. اجازه ندهید کرم بیش از ۲۰ دقیقه روی صورت شما باقی بماند، زیرا پس از این مدت باعث جذب دوده و گرد و غبار می شود و ممکن است سبب انسداد منافذ پوست شود.

برای پاک کردن کرم از یک تکه پنبه یا دستمال کاغذی مرطوب استفاده کنید تا رطوبت پوست از بین نرود. حوله مخصوص صورتتان را تمیز و نرم نگه دارید. هنگام خواب کرم روی صورتتان را پاک کنید و با کرم روی صورت به رختخواب نروید.

به عبارتی اگر از کرم های شب استفاده می کنید، نیم ساعت قبل از خواب به صورتتان کرم بمالید. ۲۰ دقیقه صبر کنید تا کرم کاملاً جذب پوست شما شود. سپس به آرامی با یک تکه پنبه مرطوب صورتتان را پاک کنید.

مرطوب کننده پوست را فراموش نکنید

«اگر فقط قدرت خرید یک محصول بهداشتی را دارید، یک مرطوب کننده خوب و مناسب بخرید.» دکتر روانارین، استاد دانشگاه نیویورک و رییس انجمن جراحان پوست آمریکا، پس از این توصیه می گوید: «گاهی وقتها پوست شما تنها چیزی که لازم دارد، یک مرطوب کننده مناسب و یک شوینده ملایم است. پوست وقتی خشک است، چروکها را بیشتر و واضح تر نشان می دهد و باعث می شود آدم پیرتر به نظر برسد.» به نظر بیشتر متخصصان پوست، اگر شما ۲۰ تا ۳۰ ساله باشید، مرطوب کننده ها می توانند از پوست شما در مقابل پیری زودرس محافظت کنند. در این سن و سال، مرطوب کننده ها قادرند جایگزین بسیاری از محصولات بهداشتی و محافظتی پوست شوند.

مرطوب کننده خوب چه ویژگی هایی دارد؟

دکتر چارلز کراچ فیلد، استاد دانشگاه پزشکی مینه سوتا و متخصص پوست، در پاسخ به این سوال می گوید: «مرطوب کننده ها محصولاتی هستند که با داشتن ترکیبات مفید برای پوست، در تامین رطوبت مورد نیاز به پوست کمک می کنند. این که چه مرطوب کننده ای برای شما مناسب تر است، به مشخصات پوستتان بستگی دارد. اگر پوستتان معمولی یا خشک است، بهتر است از مرطوب کننده های حاوی آلفاهیدروکسی اسید استفاده کنید که در تولید رطوبت بیشتر به پوست کمک می کنند.» دکتر کراچ فیلد همچنین توصیه می کند که مرطوب کننده ها را وقتی روی پوستتان بمالید که پوستتان کمی مرطوب است؛ چون این کار موجب می شود رطوبت در داخل پوستتان محبوس نشود. بنا به توصیه او، اگر پوست شما خیلی خشک باشد، باید از محصولاتی استفاده کنید که با روش امولسیون کیسه ای تهیه شده اند. در این تکنیک، سلولهای میکروسکوپی جایگزین لایه های رطوبت می شوند و با آبی که به تدریج در طول روز آزاد می کنند، پوست را مرطوب نگه می دارند. اگر پوست شما چرب است، توصیه می شود دنبال یک مرطوب کننده ملایم باشید و به هیچ وجه، استفاده از آن را پشت گوش نیندازید؛ چون به گفته دکتر کراچ فیلد، چربی اصلا رطوبت بخش نیست و حتی اگر پوست شما دارای چربی اضافی باشد، این چربی جایگزین رطوبت نخواهد شد.