

آشنایی با دوستان و دشمنان پوست در دنیای مواد غذایی بر خور دغذایی با پوست و مو



دوستان پوست و مو در دنیای خوراکیها

۱ مواد غذایی حاوی پروبیوتیک

پروبیوتیکها میکروارگانیسمهای طبیعی روده هستند که فعالیت ضدالتهابی دارند و می توانند در کاهش رادیکالهای آزاد که عامل بروز چین و چروکهای پوستی و پیری پوست هستند موثر باشند. مواد غذایی حاوی پروبیوتیک در کشور ما اصولاً در مواد لبنی یعنی ماست، شیر و پنیر پروبیوتیک هستند که بهتر است آنها را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید.

۲ مواد غذایی حاوی امگا ۳

گردوی داخل پوست چوبی و آجیلهای خام، کنجد و ماهی حاوی امگا ۳ هستند و در شادابی پوست به دلیل خواص ضدالتهابی شان نقش دارند. امگا ۳ می تواند جایگزین اسیدهای اشباعی باشد که در گروه مواد غذایی مضر به آنها اشاره شد.

۳ مواد غذایی پروتئینی

مصرف مناسب پروتئین در سلامت پوست بسیار مهم است. کسانی که رژیمهای کاهش وزن می گیرند، میزان مصرف پروتئینشان افت می کند و دچار افتادگی عضلات صورت و پوست می شوند. سفیده تخم مرغ، گوشت مرغ و ماهی و لبنیات و انواع حبوبات مثل لپه، دال عدس و لوبیا و ماش منبع خوبی از پروتئین هستند که باید در رژیم روزانه افراد مخصوصاً کسانی که رژیم کاهش وزن دارند، لحاظ شود.

۴ مواد غذایی نارنجی رنگ

انبه، خرمالو، هویج و فلفل دلمه ای نارنجی و قرمز منبع خوبی از بتاکاروتن یا پیش نیاز ویتامین A هستند و در سلامت پوست بسیار موثرند.



دکتر میترا زراتی
متخصص تغذیه
عضو هیات علمی
دانشگاه علوم
پزشکی ایران

گروهی از مواد غذایی می تواند تاثیر منفی بر پوست بگذارد و زمینه ساز پیری زودرس پوست و کدری و افتادگی آن شود. برخی از این مواد را روزانه در برنامه غذایی خود داریم، بدون اینکه در

رابطه با آسیب های آن بدانیم. برعکس، گروهی دیگر از مواد غذایی می تواند از پیری زودرس پوست و بروز چین و چروکها پیشگیری کند. همراهی با «پوست و مو» این هفته «سلامت» را به افرادی که مایل هستند با تغذیه ای سالم پوستی جوان و شاداب داشته باشند، توصیه می کنم.



دشمنان پوست و مو در دنیای خوراکیها

۱ غذاهای فریز شده

این غذاها به طور طبیعی برای سلامت بدن مضر نیستند، البته اگر به طور مناسب و درستی فریز شده و در کوتاه مدت مصرف شوند. تا می توانید مواد غذایی تازه مصرف کنید. خوردن غلات و فیبرها به صورت تازه حاوی مقدار بیشتری آنتی اکسیدان است و از پیری پوست پیشگیری می کند.

۲ چربی های اشباع

این نوع چربی ها جز در منابع حیوانی یعنی در گوشت قرمز، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، کره و روغن های حیوانی در روغن های جامد نباتی هم وجود دارد و بهتر است در مصرف آنها حد تعادل را نگه دارید. این نوع روغن ها در کلوچه ها و انواع شیرینی و فست فودها موجود است.

۳ مواد غذایی شور

این نوع مواد غذایی باعث افزایش فشارخون می شوند و نارسایی قلبی ایجاد می کنند که این مساله خود اکسیژن رسانی را به پوست مختل می کند و مانع از ساختار مناسب پوست می شود.

۴ روغن های صنعتی

روغن های صنعتی در تهیه چپیس و اسنکها کاربرد دارند و سبب شکم درد و سایر مشکلات گوارشی می شوند. مصرف این نوع مواد غذایی باعث می شود فرد کمتر سراغ میوه و سبزیجاتی برود که در شادابی پوست تاثیر بسزایی دارند.