

سلامتی و شادابی پوست با تغذیه مناسب رازهای زیبایی و شادابی پوست با تغذیه سالم

پوست، یک اندام مهم و اساسی بدن به شمار می‌آید. در حقیقت پوست وسیع‌ترین اندام بدن است که بدن را در برابر آسیب‌های گوناگون محافظت می‌کند. معمولاً پوست به صورت معمولی، خشک و چرب دیده می‌شود. یک پوست طبیعی، بدون لکه و آسیب بوده و رنگ آن یکنواخت و روشن است. در اینگونه پوست، نشانه‌ها از پوسته پوسته شدن وجود ندارد. نوع غذایی که مصرف می‌کنید در تعیین کیفیت پوست بدن شما مؤثر است. پوست، یکی از اندام‌های بدن است که به طور مستقیم تحت تأثیر رژیم غذایی قرار دارد و نیازهای خود را از طریق غذا تأمین می‌کند. به عبارت دیگر، عامل مهمی که در شادابی و زیبایی پوست تأثیر فراوانی دارد، تغذیه صحیح است. بنابراین، پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و خوب، به سلامت و زیبایی پوست تان کمک می‌نماید.

به طور کلی داشتن تغذیه مناسب، صحیح و کافی برای حفظ شادابی پوست ضروری است و هر گونه نارسایی در مواد غذایی مورد نیاز، موجب آسیب رسیدن به پوست می‌گردد. بعضی از بیماری‌های پوستی به دلیل اختلالات تغذیه‌ای ایجاد می‌شوند که در این حالت می‌توان نقش و اهمیت تغذیه صحیح را به طور آشکار مشاهده کرد. پیروی از برنامه غذایی مناسب همراه با فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب، بهترین شیوه برای داشتن پوست شاداب و سالم است. از این رو، بهترین راه، استفاده از رژیم غذایی سالم و مصرف طبیعی مواد است.

استفاده از تغذیه کافی و سرشار از پروتئین، سبزی و میوه‌های تازه در سلامت و شادابی پوست شما اهمیت دارد. برنامه غذایی صحیح و سرشار از ویتامین‌های طبیعی، تمیز نگه داشتن پوست (به ویژه دست‌ها)، پرهیز از مصرف مواد حساسیت‌زا، جلوگیری از به وجود آمدن هرگونه زخم و خراش، خودداری از آفتاب زدگی، اجتناب از مصرف هرگونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک برای برخورداری شما از بهداشت عمومی و فردی خوب و ... همه از اصول مهم در پیشگیری از بروز بیماری‌های پوستی هستند.

توصیه های مهم:

- برنامه غذایی مناسب داشته باشید. رژیم غذایی روزانه خانواده باید حاوی ترکیبات صحیحی از سبزی ها ، میوه ها، گوشت (به ویژه گوشت سفید) ، مرغ و ماهی باشد. سعی کنید غذاهایی مصرف کنید که سرشار از ویتامین های A, B, C و E باشد.
- حتی الامکان غذایی که مصرف می کنید تازه باشد.
- از ادویه ها، به طور صحیح استفاده نمایید. مصرف برخی ادویه ها مثل زردچوبه، آویشن و نعناع مهم ترین عامل جوانی برای پوست هستند و روند پیر شدن را کند می سازند، اما مصرف زیاد برخی دیگر از ادویه ها مانند فلفل قرمز، روند پیری را تند تر کرده و اثر مخرب دارند. [3]
- خود و اعضاء خانواده تان را به مصرف میوه ها و سبزی های تازه تشویق نمایید. توصیه می شود که روزانه میوه و سبزی های تازه مصرف شود؛ چرا که در سلامتی همه اندام های بدن، به ویژه پوست نقش مهمی دارد. میوه ها و سبزی ها، سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی هستند. استفاده به اندازه کافی از این مواد، به ویژه سیب، پرتقال، لیمو، هویج، گل کلم، کلم پیچ، کرفس، گوجه فرنگی و اسفناج در پیشگیری از بروز بیماری های پوستی موثر است. فراموش نکنید که سبزی ها وقتی بیشترین فایده را به ما می رسانند که خام مصرف شوند.
- از مصرف گریپ فروت غافل نشوید. گریپ فروت ، مانند پرتقال حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که از پوست در برابر پیری محافظت می کند. یک عدد گریپ فروت در روز ، به اندازه کافی سرشار از ویتامین C است تا برای بدن کافی باشد. [3]
- با سبزی ها ، سالاد خوشمزه تهیه نمایید. تهیه سالاد از انواع سبزی ها مانند ذرت شیرین تازه، لوبیا سبز، چغندر قرمز (لبو) ، کلم بروکلی، کلم برگ، هویج، گل کلم، ذرت، سیب زمینی (برای پختن و آب پز کردن)، اسفناج، نخود فرنگی فریز شده، بامیه، پیاز، سیر، تره فرنگی، نخود فرنگی، کرفس، کدو سبز، گوجه فرنگی، تربچه و پیازچه، انواع سبزی خوردن، فلفل دلمه ای، خیار، کاهو، خیار ، جوانه لوبیا و گندم، انواع دانه های روغنی

(زیتون) و کشمش استفاده کنید. خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو، خیار، گوجه فرنگی و پیاز، در سلامتی و شادابی پوست مؤثر است. از میوه های تازه برای تهیه سالاد استفاده کنید.

- چای سبز بنوشید. مصرف روزانه چای سبز می تواند از پیری پوست جلوگیری کند.[3]
- میوه های زیر را جهت تهیه سالاد می توان استفاده نمایید: سیب، گریپ فروت، لیمو ترش، لیمو شیرین، خربزه، شلیل، پرتقال، هلو، گلابی، آناناس، موز، انواع توت، زردآلو، میوه های خشک (مانند زردآلو و برگه آلو). همچنین می توانید در تهیه سالاد از میوه های کمپوت شده، استفاده نمایید.
- مصرف گوجه فرنگی را از یاد نبرید. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است و در عین حال که پوست را پاک سازی می کند، ضد عفونی کننده و روشن کننده آن، محسوب می شود. گوجه فرنگی این قابلیت را دارد که مشکلات پوستی را چه درونی و چه سطحی رفع کند. گوجه فرنگی باعث رفع جوش های سر سیاه می شود و لایه ی سطحی پوست را پاک سازی می کند. از این گذشته، گوجه فرنگی ضد التهاب است و برای درمان زخم های پوستی و سوختگی های سطحی موثر عمل می کند.
- به اندازه کافی تخم مرغ بخورید. اگر به دنبال غذا های فوق العاده ای هستید که روند پیری تان را کاهش دهد، تخم مرغ بهترین آنها است. تخم مرغ علاوه بر پروتئین، منبع فوق العاده ای از بیوتین می باشد که از شکننده شدن ناخن های شما با گذشت زمان، جلوگیری می کند. همچنین باعث قوی شدن استخوان ها می شود.[3].
- مصرف هندوانه را فراموش نکنید. هندوانه به واسطه مزه خوب خود و چربی پایین پرورش داده می شود و همچنین، به عنوان یک میوه با تراکم بالای مواد مغذی در نظر گرفته می شود. با توجه به محتوای ۹۰ درصدی آب، هندوانه محافظت و آب رسانی به بدن را به خوبی انجام می دهد که در شکل گیری پوستی نرم تر و لطیف تر نقش دارد. کاروتنوئیدهای موجود در این میوه به عنوان آنتی اکسیدان در بدن عمل کرده، و از بافت و سلول های پوست در برابر سموم محیطی و بیماری محافظت می کنند. هندوانه یکی از بهترین گزینه

ها به منظور احیای شادابی و فرو نشاندن تشنگی برای پیشگیری از کم آبی بدن طی ماه های گرم تابستان است. [3]

- از مصرف گردو غافل نشوید! .گردو، ویژگی های زیادی دارد که آن را به یک غذای عالی برای داشتن پوستی سالم تبدیل می کند. آنها منبع خوبی از اسیدهای چرب ضروری هستند، چربی هایی که بدن شما نمی تواند آن ها را بسازد. در واقع، آنها نسبت به سایر آجیل ها از نظر اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ غنی تر هستند. چربی های امگا ۳ موجود در گردو، التهاب را در بدن شما و از جمله در پوست کاهش می دهند. . گردو منبع خوبی از چربی های ضروری، روی، ویتامین E، سلنیوم و پروتئین است که همگی مواد مغذی هستند که پوست شما برای سالم ماندن به آن نیاز دارد. [5]. علاوه بر این، گردو حاوی مواد مغذی دیگری است که پوست شما برای عملکرد صحیح و سالم ماندن، به آن ها نیاز دارد. گردو حاوی مواد معدنی روی است. روی، برای عملکرد مناسب پوست شما به عنوان یک مانع ضروری است. همچنین برای بهبود زخم و مبارزه با باکتری ها و التهاب ضروری است. گردو مقادیر کمی از آنتی اکسیدان های ویتامین E و سلنیوم را به اضافه پروتئین برای بدن و از جمله پوست، فراهم می کند. [5]

- غذاهای حاوی مس را امتحان کنید. مس یکی از املاح بسیار مفید و مهم به شمار می آید. این فلز در استحکام ناخن ها و مو و حفظ رنگ آنها ضرورت دارد. کمبود مس می تواند باعث بروز مشکلات و بیماری های زیر شود: اختلال در تغذیه و رشد کودکان، زخم های پوستی، کم خونی آهن، خستگی، تغییر رنگ موها، تغییر در رنگ دانه های پوست و ریزش مو. منابع غذایی حاوی مس عبارت اند از: غذاهای دریایی (مخصوصا انواع میگو و ماهی ها، ماهی آزاد)، بادام، جو، انواع لوبیا، عدس، سیر، چغندر، نخود، بروکلی، قارچ، انواع مغزها، جو دو سر، موز، پرتقال، گردو، ترب، کشمش، گوشت احشام (مانند جگر، قلوه و دل)، سویا و سبزی های برگی سبز، آجیل (فندق، گردو، بادام، پسته)، غلات (پوسته سبوس، گندم خرد شده) و فلفل سیاه.

- شلغم مصرف نمایند. شلغم از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی اش ارزنده است. شلغم در مداوای بیماری های پوستی مؤثر است. جوشانده شلغم استعمال خارجی دارد و به شکل کمپرس و لوسیون آرام کننده، مصرف می شود. شستشو با آب جوشانده شلغم، جهت ترکیدن پوست، شقاق و خارش مفید است. شلغم برای جلوگیری از بروز ناراحتی های پوستی به ویژه جوش صورت (جوش غرور)، بسیار سودبخش است.

- موز مصرف کنید. موز را به عنوان یک میوه ضد پیری بخورید موز به واسطه محتوای بالای پتاسیم خود مشهور است، که یک ماده معدنی کلیدی برای حفظ عملکرد درست سلول ها، بافت ها و اندام ها در بدن انسان محسوب می شود. کمبود پتاسیم به از دست رفتن آب سلول های پوست منجر شود، که یکی از دلایل شایع خشکی و چروک خوردگی پوست محسوب می شود. به همراه محتوای غنی مواد مغذی ضروری، موز حاوی ویتامین B6 است که به تغذیه پوست کمک می کند و در مبارزه با خشکی و لکه های پوستی نقش دارد. نه تنها موز میوه خوشمزه ای است، بلکه از محتوای خوب ویتامین C که از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی کرده و روند بهبود زخم را تسریع می کند، بهره می برد. [3]

- از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A غافل نشوید. این ویتامین محلول در چربی، برای پوست واقعا معجزه گر است. سلامت پوست ما مستقیما به میزان ویتامین A غذای ما مرتبط است. [7] ویتامین A برای نگهداری و حفظ سلول های جلدی و بافت های لایه بیرونی پوست به کار می رود. ویتامین A برای خنثی کردن عناصر زیان آور پوست نقش آنتی اکسیدان را باز کرده و از تشکیل چین و چروک در آن جلوگیری می کند. به علاوه پیشرفت آن را به تاخیر می اندازد و پوست ما را جوان نگاه می دارد. [7]

ویتامین A نه تنها برای سلامتی پوست، بلکه برای رشد و نگهداری استخوان ها، غدد، دندان ها، ناخن ها و مو ضروری است. مواد غذایی که دارای مقادیر قابل ملاحظه ای ویتامین A، می باشد، عبارتند از: زردآلو، طالبی، انواع هویج، بروکلی، کلم سبز، روغن کبد ماهی، سیر، کلم پیچ، هلو، زرده تخم مرغ، کدو حلوایی، جگر، شیر، فلفل قرمز،

اسفناج و دیگر سبزی های سبز تیره و برگی شکل، سیب زمینی شیرین، فلفل دلمه ای، جو دوسر، گریپ فروت، جعفری، نعناع، و کاهو.

- با هویج آشتی دهید. مصرف هویج به حفظ لایه بیرونی پوست کمک می کند و جوان کننده پوست بدن است. همچنین از بروز پیری زودرس پوست جلوگیری می نماید. ویتامین A که در هویج وجود دارد سرچشمه جوانی است! به همین جهت کارشناسان زیبایی برای لطافت پوست، شستشو با آب هویج را توصیه می کنند. هویج در تغذیه سلول های پوست و سلامت و شادابی آن ها تاثیر به سزایی دارد. هویج دارای خاصیت شفاف کننده پوست است.

- از مصرف سیردر برنامه غذایی خانواده غافل نشوید. سیر با چین و چروک پوست مبارزه کرده و به حفظ بافت ها کمک می کند.

- سبوس بخورید. تحقیقات نشان می دهد مصرف سبوس باعث بهبودی سریع تر بخشی از آسیب های پوستی می شود که در اثر نور خورشید ایجاد شده است. به نوشته یک مجله اروپایی تغذیه، مصرف مکمل های سبوس دار، ساختار پوست را بهبود بخشیده و بعد از چند ماه استفاده موجب ثبات و استحکام آن می شود. [7]

- کیوی را از یاد نبرید. کیوی، پادشاه میوه های ضد پیری است. پوست سالم به تامین کافی مواد مغذی خوب و ضروری وابسته است. کیوی، میوه ای خوشمزه، کم کالری، و سرشار از مواد مغذی است. به واسطه محتوای استثنایی ویتامین های C و E، کیوی می تواند به بهبود آب رسانی پوست کمک کرده و در حفظ و پشتیبانی از پوستی جوان نقش داشته باشد. ویتامین C به از بین بردن آسیب ناشی از مواجهه با خورشید، اصلاح مشکلات رنگدانه ای و بهبود بیماری های التهابی پوست کمک می کند. در کنار فواید سلامت بسیار، کیوی حاوی مواد شیمیایی گیاهی قدرتمندی است که می توانند اثرات پیری را در تمام بدن به تاخیر بیندازند. [3].

- تخمه آفتابگردان را از یاد نبرید. به طور کلی آجیل و دانه هاو از جمله دانه های آفتابگردان، منابع خوبی از مواد مغذی تقویت کننده پوست هستند. تخمه آفتابگردان، منبع عالی از مواد مغذی از جمله ویتامین E است که یک آنتی اکسیدان مهم برای پوست است. تخمه آفتابگردان حاوی ویتامین E، سلنیوم، روی، و پروتئین است. [5]

- در برنامه غذایی تان غذاهای حاوی کلسیم را وارد نمایید. عنصر کلسیم علاوه بر سالم نگه داشتن دندان ها، در جهت داشتن تغذیه صحیح و نیز داشتن ناخن های سالم و زیبا نقش دارد. کلسیم یکی از املاح مورد نیاز بدن است که در استحکام ناخن ها اثر مهمی دارد. کلسیم کمک می کند تا پوست و مو سالم تر و زنده تر به نظر برسند. کلسیم در شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ، کشک)، سویا، ماهی سردین، ماهی آزاد با استخوان، بادام زمینی، گردو، تخمه آفتاب گردان، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، غذاهای دریایی (ماهی، میگو)، سبزی های دارای برگ سبز (اسفناج، جعفری، کاهو، کلم بروکلی) یافت می شود. همچنین منابع غذایی زیر حاوی کلسیم است: بادام، مخمر آبجو، بروکلی، انجیر، فندق، کلم پیچ، جو دو سر، آلو خشک. بهترین نوع کلسیم برای جذب بدن، نوع شیراست. خوردن کلسیم به همراه آهن تاثیر هر دو عنصر معدنی را کاهش می دهد.

- مصرف کدو را در غذاهای تان امتحان نمایید. کدو، غذایی بسیار مفید جهت حفظ سلامتی پوست و مو می باشد.

- غذاهای یددار فراموش نشود. ید، یک ماده معدنی کم نیاز و ضروری است که یکی از اجزا مورد نیاز برای عملکرد صحیح غده تیروئید می باشد. ید در سلامت پوست، مو و ناخن نقش موثر دارد. ید، از زبری و خشن شدن و چین و چروک پوست جلوگیری می کند. منابع طبیعی ید عبارت اند از: نمک ید دار، شلغم سبز، باقلای سبز، سیر، آناناس، گلابی، مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو ترش، نارنج و لیمو شیرین)، سویا، غذاهای دریایی، اسفناج، روغن جگر ماهی، کدوی تابستانی، تخم کنجد، چغندر برگ.

- با فلفل دلمه ای آستی کنید! فلفل دلمه ای، حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن و ویتامین C است که هر دو آنتی اکسیدان های مهمی برای پوست شما هستند. ویتامین C برای ایجاد کلاژن، پروتئین ساختاری که پوست شما را قوی نگه می دارد، ضروری است. [5]
- مصرف آناناس را از قلم نیندازید. اسیدهای آلفا هیدروکسی موجود در آناناس، کلاژن سازی را تحریک کرده و روند پیری را کند می سازند. این اسیدهای طبیعی لایه بالایی سلول های مرده پوست را از بین برده و پدیدار شدن خطوط و چین و چروک ها، به طور مشخص در اطراف چشم ها، را کاهش می دهند. ویتامین C و بروملین موجود در آناناس، به محافظت از پوست در برابر آسیب ناشی از پرتوهای فرابنفش و به حداقل رساندن خطر خشکی پوست کمک می کنند. افزون بر این، آناناس حاوی ویتامین B2 (ریبوفلاوین) است که به پیشگیری و درمان مشکلات پوستی، مانند اگزما و التهاب پوست، کمک می کند. [3]
- کلم بروکلی مصرف نمایید. کلم بروکلی، منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و کاروتنوئیدها است که برای سلامت پوست مهم هستند. همچنین حاوی سولفورافان است که ممکن است به پیشگیری از بروز سرطان پوست و محافظت از پوست شما در برابر آفتاب سوختگی کمک کند. [5]
- مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید. اگر دارای پوست چرب هستید باید از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنید. خوردن سالاد و ماست کم چرب، برای شما بسیار سودمند است. لازم است قبل از مصرف گوشت قرمز همه چربی های آن را با کارد تیز، جدا کرده و دور بریزید.
- ضروری است در برنامه غذایی خود انواع گوناگون غذاهای تازه، به ویژه غذاهای سرشار از سلنیوم، پروتئین، گردو، غذاهای دریایی (ماهی)، دانه های کنجد، مخمر آب جو، سیب زمینی و ذرت مصرف نمایید.
- توت فرنگی را از یاد نبرید. یک فنجان از این ابر میوه حاوی منابع قابل توجهی از ویتامین C به همراه آنتی اکسیدان ها است، که می تواند به محافظت از بدن در برابر آسیب سلولی کمک کند. توت فرنگی شامل اسید ال-اسکوربیک (قوی ترین شکل ویتامین C) است، که برای سلامت سیستم ایمنی و پوست حیاتی است.

ویتامین C به کاهش تولید ملانین که موجب شکل گیری لکه های تیره روی صورت می شود، کمک می کند.[3]

- از مصرف ویتامین های گروه B غافل نشوید. گروه ویتامین B (B کمپلکس) از چند ویتامین B تشکیل شده است که هر کدام در سالم نگه داشتن پوست، نقشی منحصر به فرد دارند. ویتامین های گروه ویتامین B از مواد ضروری مورد نیاز پوست بدن هستند که غذای مصرفی را کامل می کنند. ویتامین های B را باید از طریق غذا دریافت کنید و برنامه غذایی شما باید حاوی همه آن ها باشد. مواد غذایی مانند غلات، جگر، زرده تخم مرغ، شیر، سبزی ها، بادام زمینی، حبوبات، و انواع مخمرها، لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، جگر، سبزی های دارای برگ سبز، آرد گندم کامل (سیوس دار)، حبوبات و گوشت قرمز. جو دوسر، گندم با پوست (سیوس دار)، ماهی، موز، تخم مرغ، جو و برنج سیوس دار حاوی خانواده ویتامین B هستند.
- از مصرف روغن های اشباع شده (به ویژه روغن های حیوانی)، که برای بدن زیان آور است جدا خودداری نمایید. لازم است به جای مصرف چربی های حیوانی از چربی های گیاهی (روغن مایع) مانند روغن های آفتابگردان، ذرت، سویا و زیتون در برنامه غذایی خانواده استفاده کنید.
- زردچوبه مصرف کنید. زردچوبه از استرس اکسیداتیو جلوگیری می کند و یا آن را کاهش می دهد. مصرف زردچوبه از آسیب های سلولی که منجر به چین و چروک و زخم می شوند جلوگیری می کند.[3]
- با دوستدار پوست، بیشتر آشنا شوید! تمامی افراد به ویژه کودکان و خانم های شیر ده و باردار نیاز به روی بیش تری دارند و چنانچه مقدار دریافت آن ها از روی، کافی نباشد دچار کمبود آن و عوارض حاصل از آن خواهد شد. برای سالم نگهداشتن پوست و مو، به مواد معدنی روی، نیاز داریم. همچنین برای داشتن پوست، ناخن و موی سالم وجود عنصر روی، ضروری است. یکی از مواد معدنی دوستدار پوست، روی است. به ویژه چنانچه فرزندان آکنه (جوش صورت) داشته باشید.

عنصر روی از بروز چین و چروک و خستگی پوست جلوگیری می کند و لکه های پوستی را درمان می کند. عنصر روی از شکنندگی ناخن ها جلوگیری می کند. مواد معدنی روی، در نگهداری زیبایی و دوری از چین و چروک پوست بسیار موثر است. این ماده معدنی در گوشت گوساله، گوشت بره، حبوبات، غذاهای دریایی، ماهی، تخم مرغ، کاهو، سویا، تخمه آفتاب گردان، قارچ، گوجه فرنگی، غلات کامل (سبوس دار)، چغندر، گندم، پرتقال به وفور یافت می شود. گیاهان دارویی حاوی روی عبارتند از: فلفل تازه، بابونه، گزنه، جعفری، سیب زمینی شیرین.

- ویتامین B12 برای پوست معجزه می کند. ویتامین B12 (سیانوکوبالامین) برای جلوگیری از کم خونی ضروری می باشد. ویتامین B12 در سلامت و زیبایی پوست تاثیر فراوانی دارد و باید به میزان کافی به بدن برسد. کمبود این ویتامین باعث التهاب زبان، کم خونی خطرناک و خشکی بیش از اندازه ناخن شده و موجب می گردد انتهای ناخن بسیار منحنی شود. همچنین باعث تیرگی ناخن خواهد شد. بیشترین مقادیر ویتامین B12 در مخمر آب جو، صدف های خوراکی، تخم مرغ شاه ماهی، قلو، جگر، شیر و لبنیات و غذاهای دریایی یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد. این ویتامین در سبزی های دریایی مانند زنبق خوراکی، جلبک قهوه ای، کومبو (Kombu) و نوری (Nori)، سویا و فرآورده های آن یافت می شود. ویتامین B12 در گیاهان دارویی نظیر یونجه و گیاه رازک به چشم می خورد.

- مصرف گوشت های کنسرو شده (کنسروهای ماهی و گوشتی) و پنیرهای چرب را محدود سازید.

- در مصرف گوشت قرمز زیاده روی نکنید. بهتر است مرغ و ماهی بیشتر مصرف کنید. حتی الامکان گوشت

بدون چربی خریداری نمایید. چنانچه مایل هستید از گوشت چرخ کرده استفاده کنید ابتدا چربی گوشت را

جدا کرده و سپس آن را چرخ نمایید.

- برای پیشگیری از بروز ناراحتی های پوستی مصرف ویتامین B6 را جدی بگیرید. ویتامین B6 از انقباض

عضلات جلوگیری می کند. ویتامین B6 برای درمان حساسیت ها موثر است. کمبود ویتامین B6 باعث بروز

بیماری های کم خونی، لایه لایه شدن پوست بدن، زخم شدن زبان می گردد. نشانه های احتمالی دیگری که

بر اثر کمبود این ویتامین پدید می آید عبارتند از: آکنه (جوش صورت)، به وجود آمدن ترک یا زخم بر روی دهان و لب ها، تاخیر در بهبود زخم ها، التهاب دهان و لثه ها، ریزش مو، چرب شدن پوست صورت.

تمام مواد غذایی دارای مقداری ویتامین B6 می باشند. با این وجود، مواد غذایی زیر از مقدار بیشتری ویتامین B6 برخوردارند: انواع هویج، تخم مرغ، گوشت جوجه یا مرغ، ماهی، گوشت قرمز، شیر، گردو، جوانه گندم، نخودسبز، اسفناج، تخمه آفتاب گردان. منابع دیگر B6 عبارتند از: موز، انواع لوبیا، بروکلی، برنج سبوس دار و دیگر غلات کامل، کلم، طالبی، ذرت، سیب زمینی، سبوس برنج، سویا، جو دو سر. [9]

- انگور قرمز مصرف نمایید. انگور قرمز، میوه ای آبدار و خوشمزه است و همچنین از محتوای بالای رزوراترول، یک آنتی اکسیدان قوی که از پیری زودرس سلول ها، به ویژه پوست جلوگیری کرده و در به حداقل رساندن خطر ابتلا به برخی سرطان ها نقش دارد، سود می برد. پلی فنول های موجود در انگور قرمز نیز به بازسازی درست سلول ها و کند کردن روند پیری کمک می کنند. [3]

- خود و اعضاء خانواده تان را به نوشیدن آب فراوان تشویق نمایید. نوشیدن آب برای سلامتی و شادابی پوست، پیشگیری از بروز خشکی و از بین رفتن حالت انعطاف پذیری آن مفید است. همچنین مصرف آب به اندازه کافی، موجب تسریع در دفع مواد زائد از بدن شده و پوست را پاک و روشن، زیبا و با شادابی می کند؛ بنابراین کوشش کنید روزانه به اندازه کافی (۶ تا ۸ لیوان) آب بنوشید. در روزهای گرم، به ویژه در فصل تابستان، بدن بیش از اندازه به آب نیاز دارد.

- برای افزایش سلامت پوست ویتامین B5 مصرف نمایید. ویتامین B5، به عنوان حالت دهنده و نرم کننده در شامپوها، اسپری مو، حالت دهنده های مو و نیز مرطوب کننده ها مصرف فراوانی دارند. این ویتامین تقویت کننده قوای بدنی می باشد و از انواع به خصوصی از کم خونی جلوگیری می کند. کمبود ویتامین B5 باعث تهوع، سردرد، خستگی بیش از اندازه و سوزش دست ها می شود. مواد غذایی زیر حاوی ویتامین B5 می

باشد. این مواد عبارتند از: گوشت گاو، مخمر آب جو، تخم مرغ، سبزی های تازه، قلو، حبوبات، جگر، قارچ، انواع مغزها، ماهی آب شور و آرد گندم کامل. [9]

- مصرف بیوتین را از قلم نیندازید! از گروه ویتامین B کمپلکس، مهم ترین و موثرترین آنها برای پوست بیوتین است. این ماده مغذی، اساس و پایه سلول های پوست، ناخن، و مو را تشکیل می دهد. بیوتین به رشد سلولی، تولید اسید چرب، سوخت و ساز هیدرات های کربن، چربی ها، پروتئین ها، و بهره گیری از دیگر ویتامین های B کمپلکس کمک می کند. استفاده از بیوتین به مقدار کافی برای سلامت و شادابی پوست و مو لازم است.

اگر بدن دچار کمبود این ویتامین شود، عوارضی مانند کم خونی، ریزش مو، خارش پوست، التهاب یا زردی پوست و غشاهای مخاطی، درد و سوزش زبان، پوسته پوسته شدن پوست، بی خوابی، بی اشتها، دردهای عضلانی، تهوع، افزایش قند خون، و گاهی ریزش مو به وجود می آید. بیوتین در مخمر آب جو، زرده تخم مرغ پخته، گوشت قرمز، شیر، گوشت پرندگان، ماهی آب شور، سویا و غلات کامل یافت می شود. چربی ها و روغن هایی که به مدت طولانی در معرض گرما یا هوای آزاد قرار گرفته اند، مانع جذب بیوتین می شود. آنتی بیوتیک ها، سولفامیدها و ساکارین نیز از دسترسی به بیوتین جلوگیری می کند. [9]

- از گیاه بومادران کمک بگیرید. بومادران، از نظر بهداشتی، یک گیاه پاک کننده و تقویت کننده پوست است و همچنین طراوت دهنده و حالت دهنده نیز است. بومادران در رفع سرخی پوست و شکنندگی مویرگ موثر است. چای بومادران، که از ساقه های گلدار تهیه شده باشد برای پوست به خصوص برای پوست های چرب مفید است. [6]

- غذاهای گوگرد دار را از یاد نبرید. گوگرد، به طور عمده برای تخفیف قرمزی و بثورات خارش دار در بیماری هایی مانند اگزما و بثورات ناشی از بستن کهنه و لاستیکی در بچه ها موثر است. گوگرد برای ناخن ها و موهای سالم، ضروری می باشد. مصرف گوگرد به اندازه کافی باعث می شود که موها و ناخن ها رشد خوبی داشته و قوی و سالم باشد. منابع غذایی حاوی گوگرد عبارتند از: لوبیای خشک، لوبیای چشم بلبلی،

تخم مرغ، عدس، گوشت گاو، گوشت مرغ، گوشت بوقلمون، کلم، کلم فندوقی، کرفس، ماهی، سیر، کلم پیچ، پیاز، تربچه، سویا، شلغم. کمبود گوگرد در بدن ممکن است باعث شکنندگی ناخن و مو، ناراحتی و اختلالات پوست مانند اگزما و جوش جلدی شود.

- مصرف ویتامین نور خورشید را فراموش نکنید! ویتامین D قابل حل در چربی است. قرار گرفتن در معرض آفتاب تولید ویتامین D را در پوست تحریک می کند، سپس، ویتامین D از پوست به جریان خون منتقل می شود، به بافت های گوناگون بدن می رسد و تاثیرات خود را اعمال می کند. البته باید توجه داشت که مقدار آفتاب مورد نیاز برای تحریک ساخت ویتامین D بسیار کم است. فقط چند سانتی متر مربع از بدن که چند دقیقه در برابر آفتاب قرار گیرد، برای تولید مقدار کافی ویتامین D در روز کافی است. معمولا مقدار کافی ویتامین D در رژیم غذایی بیشتر افراد موجود است و هیچ نیازی به قرار گرفتن در برابر آفتاب، به ویژه به مدت طولانی برای تامین ویتامین D وجود ندارد.

ویتامین D برای تنظیم میزان کلسیم در بدن و تشکیل و رشد استخوان ها مورد نیاز است. باید توجه داشت که برخی از داروها مانند باریتورات ها، داروهای کاهش کلسترول (چربی خون)، کورتیزون و بعضی از داروهای کاهش ضد تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می کنند. روغن جگر ماهی، ماهی چرب آب شور، لبنیات و تخم مرغ همگی حاوی ویتامین D می باشند. این ویتامین در مواد غذایی زیر نیز یافت می شود: کره، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، شیر، بلغور، جو، ماهی، ساردین، سیب زمینی شیرین، ماهی تن و انواع روغن نباتی. گیاهان دارویی مانند یونجه، گیاه دم اسب، گزنه و جعفری حاوی ویتامین D می باشند.

- برای سلامتی و شادابی پوست از ویتامین B3 کمک بگیرید. ویتامین B3 که شکل خاصی از ویتامین B است، در حفظ رطوبت و شادابی پوست موثر است و ظرف تقریبا به مدت ۶ روز باعث می شود پوست جوان تر شود. این ویتامین به محافظت طبیعی پوست در مقابل آفتاب کمک می کند. این ویتامین اثرات ضد التهابی داشته و پوست های خشک و حساس را نرم نگه می دارد. ویتامین B3 در غلظت های بالاتر اثر

روشن کنندگی بر روی پوست دارد. کمبود این ویتامین باعث بروز خستگی، ناراحتی اعصاب و التهاب پوست می شود. منابع غذایی ویتامین B3 عبارتند از: جوانه گندم، و فرآورده های گندم، خرما، برنج قهوه ای، هویج، گوشت، مرغ، کلم بروکلی، تخم مرغ، سیب زمینی، جگر گاو، ماهی (تن ماهی)، بادام زمینی، گوجه فرنگی، پنیر، آرد ذرت، فلفل قرمز تازه، نعناع، جعفری و جو دوسر.

- فواید زیبایی و سلامتی پوست با ویتامین C را جدی بگیرید. این ویتامین از مهم ترین ویتامین هایی است که در سلامت پوست، نقش فراوانی دارد. به نظر می رسد که ویتامین C در فرآورده های آرایشی، خاصیت آنتی اکسیدان دارد و پوست را در برابر آسیب های ناشی از پرتوماوراء بنفش، آلودگی هوا و دود حفظ می کند. در ضمن ویتامین C در تحریک سلول های درم به تولید کلاژن نقش دارند و به همین دلیل استفاده از فرآورده های پوستی حاوی ویتامین C مفید است.

منابع غذایی ویتامین C شامل سبزی ها و میوه های تازه، انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت)، انگور، فلفل قرمز، بروکلی، پیاز، سیب زمینی، برگ چغندر، گوجه، کلم، توت فرنگی، انبه، نخود فرنگی، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، برگ شلغم، شنبلیله، جعفری، نعناع و جو دوسر است.

- انار بخورید. انار برای سلامتی پوست بسیار مفید است. خواص انار برای پوست، مو و زیبایی دارای اهمیت است. خاصیت آنتی اکسیدانی انار بسیار مهم است. یکی از عللی که مصرف انار را برای سلامتی پوست و مو توصیه می کنند، خواص آنتی اکسیدانی این میوه است. انار سرشار از آنتی اکسیدان های پلی فنول است. این آنتی اکسیدان ها فعالیت رادیکال های آزاد را که می توانند به پوست آسیب برسانند خنثی می کند. مصرف انار برای سلامت پوست و رفع لک های صورت بسیار مفید است. مصرف انار در ایجاد شادابی و نشاط در افراد بسیار تأثیر گذار است. خوردن انار شیرین، باعث تسکین خارش های بدن می شود.

- با غذاهای حاوی ویتامین K آشنا کنید! ویتامین K برای تولید پرترومبین، که ماده ای ضروری برای انعقاد خون می باشد لازم است. ویتامین K در برخی مواد غذایی یافت می شود. این مواد عبارتند از: کلم بروکلی،

کلم فندوقی، کلم پیچ، گل کلم، سبزی های پر برگ سبز تیره، زرده تخم مرغ، جگر سیاه، بلغور جو، جو دو سر، سویا و گندم. کمبود این ویتامین موجب نقص سیستم انعقاد خون و خونریزی های جلدی می گردد که عمدتاً در اطراف دهان، دماغ و ناف دیده می شود.[9]

- از غذاهای حاوی شکر و ادویه زیاد، کمتر استفاده کنید. سعی کنید از مواد شیرین غیرطبیعی و نوشابه ها کمتر استفاده کنید، زیرا این مواد باعث افزایش فشار بر روی دستگاه عصبی می شود و این امر به نوبه خود خارش پوست را تشدید می کند.[8]

- به گیاه کاسنی اهمیت بدهید. کاسنی، تسکین دهنده پوست است. گیاه کاسنی مواد زائد و سموم بدن، به ویژه پوست را خارج و آن را روشن و شفاف می کند. ریشه های کاسنی به صورت تونیک (داروی تقویتی) برای مقابله با مشکلات پوستی از جمله اگزما و آکنه استفاده می شود. برگ یا ریشه کاسنی یکی از بهترین گیاهان برای درمان اگزما است.[6]

- مهمانی چای سبز بدهید! کاتچین های موجود در چای سبز، آنتی اکسیدان های قوی هستند که می توانند از پوست شما در برابر آسیب های خورشید محافظت کنند و قرمزی را کاهش دهند. همچنین هیدراتاسیون، ضخامت و خاصیت ارتجاعی آن را بهبود بخشند.[5]

- سویا مصرف نمایید. سویا، حاوی ایزوفلاون است که نشان داده است چین و چروک و خشکی پوست را بهبود می بخشد همچنین از پوست شما در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند.[5].

- به خوردن خیار عادت کنید. خیار خواص مرطوب کنندگی و پاک سازی پوست دارد. خیار حاوی ۹۵ درصد آب است و به راحتی لایه سطحی پوست را مرطوب می کند. خیار سموم پوست را دفع کرده و پوست را صاف و شاداب می کند. همه ی انواع پوست ها می توانند از خیار برای داشتن پوستی زیبا استفاده کنند.

- نظری کوچک هم به شکلات تلخ داشته باشید! شکلات تلخ، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که ممکن است از پوست شما محافظت کند.[5]

- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری کنید. به طور کلی در مصرف داروها دقت کنید. تا جایی که ممکن است از مصرف آنتی بیوتیک خودداری کنید؛ زیرا باکتری‌های روده‌ای را که برای سلامت پوست ضروری و مفید هستند، از بین می‌برد.
- در خوردن مواد غذایی مختلف دقت کنید، چرا که یک غذا یا خوراکی ساده می‌تواند پوست شما را تحریک کند. عادت غذایی خود را بشناسید و از خوردن هر آنچه باعث حساسیت در شما می‌شود اجتناب کنید. [8]
- جنسینگ مصرف نمایید. این گیاه با اثرات منفی استرس روی بدن مبارزه می‌کند. افزایش استقامت و عملکرد جسمی و ذهنی از خواص دیگر این گیاه است. جنسینگ، چین و چروک‌ها را صاف می‌کند، پف را کاهش می‌دهد و پوست خسته و کدر را دوباره جوان می‌کند. اگر مانند چای مصرف شود، گردش خون را افزایش می‌دهد و رنگ و بافت پوست را بهبود می‌بخشد. [3]
- آب پرتقال بنوشید. نوشیدن روزی یک لیوان آب پرتقال، انسان را زیباتر می‌کند. کارشناسان سلامت می‌گویند: نوشیدن روزی یک لیوان آب پرتقال به تقویت پوست، مو و ناخن کمک می‌کند. کارشناسان این فواید را به ویتامین C، پتاسیم و فولیک اسید موجود در آب پرتقال نسبت داده اند. [4]
- غذاهای حاوی ویتامین B1 مصرف نمایید. [9] ویتامین B1 در ترمیم کلاژن (قسمت عمده تشکیل دهنده بافت همبند یا ارتباطی پوست) و در اسید چرب از کربوهیدرات‌ها نقش ایفاء می‌کند. ویتامین B1 برای رشد بدن، بسیار مورد نیاز است. این ویتامین، هضم غذا را آسان و اعصاب را تقویت می‌کند. در میان تمام ویتامین‌های گروه B به نظر می‌رسد که کمبود B1 حداقل علایم و تظاهرات پوستی را داشته باشد. غلات، گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، شیر، سبزیجات، بادام زمینی، حبوبات، و انواع مخمرها سبوس، جو دوسر، گندم با پوست، از جمله منابع سرشار این ویتامین هستند. [9]
- رژیم‌های غذایی حاوی مواد محرک مانند قهوه، ادویه‌ها در ایجاد پوست حساس موثر است. توجه کنید که بعضی غذاها مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، غذاهای دریایی یا گندم می‌تواند باعث ایجاد پوست حساس

شود. اگر دریافتید که خوردن این غذاها مشکلات حساسیتی برای تان ایجاد می کند در مواردی که حساسیت غذایی دارید با پزشک تان مشورت کنید.[8]

- ویتامین B2 را فراموش نکنید. این ویتامین برای تولید انرژی و سلامت پوست و چشم بسیار ضروری می باشد. ویتامین B2 استفاده از اکسیژن را از طریق بافت های پوست، ناخن ها، را آسان تر می کند. ویتامین B2 برای رشد لازم است. مو، پوست و ناخن ها را تقویت می کند و در رفع سوزش زبان، لب، و دهان موثر است. منابع سرشار ویتامین B2 عبارتند از: لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، جگر، تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز، آرد گندم کامل (سبوس دار)، حبوبات و گوشت قرمز.

کمبود این ویتامین بیشتر در مردم مناطقی که از غلات غنی نشده تغذیه می کنند مشاهده می شود. آسیاب کردن غلات موجب از بین رفتن تقریباً ۶۰ درصد ویتامین B2 می شود. در شکل زودرس کمبود این ویتامین در گوشه لب ها، شکاف هایی به وجود می آید. کمبود ویتامین B2 باعث آماس چربی و یا التهاب در اطراف بینی و دهان، ایجاد ترک و زخم در گوشه دهان می شود. هم چنین باعث بروز آسیب های پوستی، ریزش موها، و شکستن ناخن ها می شود. [9]

- غذاهای حاوی ویتامین E را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. ویتامین E در سلامت و شادابی پوست نقش موثری دارد. این ویتامین از فرسودگی و پیری بافت ها جلوگیری نموده و باعث کاهش چروک پوست می شود. همچنین ویتامین E موجب می شود که پوست ظاهری نرم و شفاف پیدا کند. ویتامین E در منابع غذایی زیر یافت می شود: سبزی های برگ دار سبزی، حبوبات (لوبیا ، نخود، عدس، ماش)، مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق)، روغن زیتون، ماهی، تخم مرغ، گوشت مرغ، دانه ها و غلات کامل (گندم، جو، برنج). مقادیر قابل ملاحظه ای از این ویتامین در برنج سبوس دار، بلغور ذرت، تخم مرغ، شیر، بلغور جو، گوشت دیگر اندام (مانند جگر، دل، قلوه و غیره)، سویا، سیب زمینی شیرین، گندم و مغز گندم یافت می شود.

- به قلب سبزی ها احترام بگذارید! گوجه فرنگی، منبع خوبی از ویتامین C و همه کاروتنوئیدهای اصلی، به ویژه لیکوپن است. این کاروتنوئیدها از پوست شما در برابر آسیب های خورشید محافظت می کنند و ممکن است به جلوگیری از بروز چین و چروک پوست کمک کنند. [5]

منابع مورد استفاده:

- [4] آب پرتقال، نوشیدنی با ارزش برای حفظ سلامت و شادابی بدن، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [7] از چین و چروک پوست پیشگیری کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [3] با تغذیه صحیح روند پیری زودرس را کند نمایید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [8] بهداشت و زیبایی پوست حساس (آیا پوست تان حساس است؟)، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [6] پوست را کیمیا کنیم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- [1] رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان
- [2] رمز و رازهای خواب خوش، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [9] ویتامین ها و سلامت پوست شما، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- Healthline. (2019). **Anti-Aging Foods to Support your 40s-and-Beyond Body**. (<https://www.healthline.com>)
- The Chopra Center. (2019). **10 Anti-Aging Foods to Add to Your Diet**. (<https://chopra.com>)
- Very Well Health. (2019). **Top 10 Anti-Aging Foods to Fit Into Your Diet**. (<https://www.verywellhealth.com>)
- Micco Nicci. (2018). **Your Anti-Aging Diet**. (EatingWell.com)
- [5] Healthline. (2022). **The 12 Best Foods for Healthy Skin**. (<https://www.healthline.com/>)
- Deen Darwin. (2006). **Nutrition for Life**, Lisa Hark. Dorling Kindersley
- L.Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. (2008). **Krause's Food and Nutrition Therapy**. 12 Edition. Saunders, 2008

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir