

عادت‌های اشتباه غذایی که چهره شما را پیر می‌کند!

عادت‌های نادرست تغذیه‌ای برخی اوقات صدمات جبران ناپذیری به سلامت ما وارد می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تغذیه ناسالم به دلایل متعددی برای کل بدن آسیب رسان است و به پوست و صورت نیز رحم نمی‌کند و صورت ما از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بیند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریع‌تر کنار گذاشته شوند.

مصرف بیش از حد شکر

تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسبانند و باعث ایجاد گلیکاسیون در بدن می‌شوند.

گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصاً دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست را ندارد. از انواع میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی در میان وعده‌ها استفاده کنید.

این محصولات دارای بالاترین حجم از انواع آنتی اکسیدان‌ها هستند که می‌توانند علاوه بر مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن، پوستتان را هم شاداب و زیبا کنند.

نوشیدن اندک آب

یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است، زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می‌شود.

صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید، هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش تان در طول روز هم هر یک و نیم تا ۲ ساعت یکبار، یک لیوان آب بنوشید. اگر تحمل نوشیدن آب ساده را ندارید، آن را با کمی آبلیمو یا آب طبیعی یک میوه فصل، ترکیب کنید.

علاقه به غذاهای سرخ شده

چربی به طور مستقیم با مشکلات قند خون در ارتباط است، چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود و این مساله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود.

علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد پوست سالم، زیبا و درخشان نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه

قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است، به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود زیرا کافئین موجود در این نوشیدنی پرتعداد باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود.

باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است، علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود.

در نتیجه پوست از مرحله سم زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می‌شود.

مصرف بسیار غذاهای مقصر در ایجاد آکنه

مصرف برخی از اقلام غذایی به ظاهر سالم، نقش مهمی در ابتلا به آکنه و آسیب رساندن به چهره شما دارد. غذاهایی که به طور خاص منجر به آکنه می‌شوند عبارتند از غذاهای دریایی به دلیل محتوای بالای ید در آنها، نان و پاستا به دلیل وجود نشاسته، شیر و دیگر محصولات لبنی پرچرب.

غافل شدن از ویتامین‌ها

بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد و این در حالی است که ویتامین آ به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های ای و ث نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند و ویتامین ث همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.