

اگر پوستتان چرب است بخوانید

استفاده از روغن‌هایی که در آن‌ها از اسید چرب استفاده شده است برای پوست‌های چرب بسیار مضر و خطرناک هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، مراقبت از پوست چرب نسبت به پوست‌های دیگر بسیار سخت‌تر است و باید با حساسیت بیشتری انجام شود.

برخی از افراد که به پوست چرب دچار هستند، انواع روغن‌ها و پمادها را برای مراقب از پوست خود استفاده می‌کنند اما این اقدام مشکل‌گشا نیست و برعکس باعث می‌شود تا پوست حساس‌تر و بعضاً چرب‌تر شود.

در ادامه این گزارش به ۷ روغن اشاره شده است که مصرف آن برای افرادی که پوست چرب دارند توصیه نمی‌شود زیرا نه تنها از پوست آنها مراقبت نمی‌کند بلکه نتیجه عکس می‌دهد:

روغن نارگیل

روغن‌های سنگین‌تر و غنی از اسیدهای چرب، مرطوب‌کننده‌های فوق‌العاده‌ای هستند، اما می‌توانند برای پوست‌های حساس تحریک‌کننده باشند، به همین دلیل است که استفاده موضعی از روغن‌های نارگیل برای افرادی که پوست چرب دارند پیشنهاد نمی‌شود.

روغن گرفته شده از دانه کاکائو

روغن‌هایی که از دانه کاکائو گرفته می‌شود دارای آنتی‌اکسیدان‌های محافظ پوست و همچنین اسیدهای چرب هستند، به همین دلیل این روغن می‌تواند برای پوست‌های چرب، به خصوص روی صورت، بیش از حد باعث مسدود شدن منافذ شود.

روغن کنجد

روغن کنجد نیز از این مورد مستثنی نیست اما نسبت به موارد دیگر ضرر کمتری برای پوست‌های چرب دارد بسیاری از پوست‌های چرب به روغن کنجد واکنش نشان می‌دهند و باعث حساسیت‌های پوستی می‌شوند.

با این وجود پیشنهاد می‌شود که اگر پوست چربی دارید، قبل استفاده از روغن کنجد، مقداری از آن را روی پوست خود امتحان کنید و پس از گذشت چند ساعت اگر دچار حساسیت نشدید، مصرف آن را ادامه دهید.

روغن جوانه گندم

جوانه گندم در صورتی که در سالاد یا غذا استفاده شود، برای جوانی پوست و طراوت آن بسیار مفید است اما روغن گرفته شده از آن به پوست و موهای چرب بیشترین آسیب را می‌رساند.

روغن هسته زرد آلو

به طور کلی روغن‌هایی که در آنها از اسید اولئیک استفاده شده باشد برای پوست‌های چرب واکنش منفی دارند چرا که این نوع از اسیدها در دسته اسیدهای چرب هستند به غیر از روغن هسته زردآلو، مقداری از این روغن در روغن زیتون، آواکادو و بادام شیرین نیز استفاده شده است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان