

رژیم غذایی معرکه برای درمان جوش های صورت

آکنه و جوش نوعی بیماری پوستی است که باعث ایجاد انواع مختلف برجستگی در سطح پوست می شود.

اگر به تاثیر تغذیه در درمان خانگی جوش شک دارید باید بگوییم چندین مطالعه نشان می دهد که پیروی از یک رژیم غذایی سالم می تواند به پیشگیری و درمان آکنه کمک کند. در این مطلب در جهت ارتباط مواد غذایی با پوست صحبت خواهیم کرد.

مواد غذایی مفید برای درمان خانگی جوش

کربوهیدرات پیچیده خطر ابتلا به آکنه را کاهش می دهد، از این رو خوردن غذاهای کم گلیسمی توصیه می شود. کربوهیدرات های پیچیده در غلات کامل، حبوبات، میوه و سبزیجات فراوری نشده فراوان است. شما می توانید با اصلاح تغذیه، بدن خود را پاک سازی کرده و سلامت پوست و مو خود را تامین کنید. غذاهایی که دارای ماده معدنی روی، ویتامین A و E هستند را برای کاهش التهابات پوستی در برنامه غذایی خود قرار دهید.

می توانید برای دریافت برنامه غذایی جدی خود، با توجه به عادت های غذایی که دارید از پزشک متخصص تغذیه کمک بگیرید.

تاثیر تغذیه در درمان خانگی جوش

زینک، قاتل جوش و آکنه هورمونی

روی، در رشد پوست و همچنین تنظیم متابولیسم و سطح هورمون ها مهم است. از آنجایی که اختلالات هورمونی از شایع ترین دلایل جوش هورمونی است، پیشنهاد می کنیم مصرف مواد غذایی حاوی روی یا زینک را افزایش دهید. برخی از مواد غذایی حاوی روی عبارتند از:

دانه کدوتنبل

بادام هندی

گوشت گاو

بوقلمون

عدس

غذاهای دریایی مانند صدف و خرچنگ

ویتامین های A و E

محققان دریافته اند که سطح پایین ویتامین های A و E با موارد شدید آکنه ارتباط دارد. افرادی که دچار آکنه هستند می توانند با افزایش مصرف مواد غذایی که دارای این ویتامین ها هستند، از شدت آکنه خود بکاهند. اگر تمایلی به مصرف این گونه از مواد غذایی ندارید، از محصولات مراقبتی ای که دارای ویتامین A و E هستند، برای درمان جوش های خود استفاده کنید.

آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب امگا ۳

یکی از اسیدهای چرب، امگا ۳ است که در گیاهان خاص و منابع پروتئینی حیوانی مانند ماهی و تخم مرغ یافت می شود. آنتی اکسیدان ها مواد شیمیایی هستند که سموم آسیب رسان را در بدن خنثی می کنند. تصور می شود که امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها با هم التهاب را کاهش داده و برای درمان خانگی جوش مفید هستند.

در رژیم غذایی ضد جوش چه چیزهایی نخوریم

تا به اینجا محققان تمرکز خود را به متهمان شیوع جوش معطوف کردند. در رژیم غذایی ضد جوش توجه داشته باشید که شکلات های تلخ با توجه به میزان مصرف آنها می توانند خاصیت آنتی اکسیدانی داشته باشند. برای مشاهده تأثیرات شکلات روی پوست خود یک هفته مصرف آنرا متوقف کنید تا ببینید تغییری واقع میشود یا خیر.

برای یک هفته از خوراکی های زیر اجتناب کنید تا ببینید تغییری حاصل میشود یا خیر؟!

با پرهیز از خوردن مواد غذایی تحریک کننده جوش و گنجاندن مواد غذایی ضد جوش در رژیم غذایی روتین خود، پوستی سالم‌تر را تجربه خواهید کرد؛

شیر گاو

با اینکه ارتباط بین شیر گاو و جوش مشخص است اما همچنان دلایل آن واضح نیست. شیرگاو قند خون را به طور ناگهانی افزایش میدهد که میتواند باعث افزایش التهاب که باعث ایجاد جوش می‌شود، باشد.

همچنین خوردن شیر گاو باعث افزایش انسولین در خون که تولید چربی در پوست (SEBUM) میکند، میشود. خیلی از شیرهای بسته‌بندی شده از شیرگاوهای باردار تهیه میشوند که خود باعث وجود هورمون‌های دیگر میشوند و چربی پوست را تشدید می‌کنند.

هورمون‌های رشد درون شیر باعث رشد بیش از حد سلولهای پوستی میشوند که منجر به بسته شدن منافذ پوستی و افزایش جوش میشود. تحقیقات روی نوجوانان نشان داده است، افزایش میزان مصرف شیرگاو و جوش‌ها رابطه مستقیم دارند.

شکر

احتمالاً تا بحال هم شکر را به عنوان یکی از اصلی‌ترین متهمین می‌شناختین ولی این به این معنی نیست که خوردن یک آبنبات، مقدار زیادی جوش روی پوستتان می‌آورد.

این روند به میزان کلی دریافت شکر روزانه در رژیم غذایی شما بستگی دارد. مثلاً خوردن نوشیدنی قندی مثل نوشابه‌ها، قند خون شما را به سرعت افزایش میدهد و میتواند طی چند ساعت باعث شیوع جوش شود. اگر شکر از مطنونین زدن جوش برای شما هم هست، با قطع کردن مصرف آن برای یک هفته نتیجه را ببینید.

غذاهایی با گلیسمیک بالا

این غذاها به سرعت در بدن هضم میشوند و انسولین و قند خونتان را افزایش میدهند.

آنها باعث نوسانات هورمونی و التهاب میشوند که هر دو از عوامل ایجاد جوش هستند. غذاهایی مثل نان‌هایی با آرد سفید، غلات فرآوری شده صبحانه، برنج، چیپس‌ها، چوب شورها، شیرینی و کیک‌ها و... به جای آنها از غذاهای گلیسمیک پایین مثل سبزیجات، دانه‌ها، سیب زمینی شیرین و بیشتر میوه‌ها استفاده کنید.

هله هوله‌ها

به دلیل مشابه با مورد فوق ایجاد جوش می‌کنند، از آنها اجتناب کنید و غذای سالم بیشتر و آب زیاد نوش جان کنید. تا با یک رژیم هورمونی-آکنه‌ای بدن خود را متعادل سازید.

فست فودها

فست فودهای چرب و روغنی التهاب را افزایش می‌دهند. تا حدی التهاب درونی بدن با فست فودها بالا میرود که ارتباطی بین آنها و آسم کودکان پیدا شده است. اگر به فست فود رفتید قطعاً سالاد را انتخاب کنید و در امان بمانید .

شکلات چطور؟

خوردن شکلات علاوه بر ایجاد التهابات باعث افزایش رشد باکتری‌های مداخله کننده در مراحل ایجاد جوش هستند که باعث بدتر شدن وضعیت جوش پوستی شما میشوند.

شکلات‌های تلخ با توجه به میزان مصرف آنها میتوانند خاصیت آنتی اکسیدانی داشته باشند. برای مشاهده تأثیرات شکلات روی پوست خود یک هفته مصرف آنرا متوقف کنید تا ببینید تغییری واقع میشود یا خیر .