

جوش می زنید؟ پس به این غذاها لب زنید

همه ما بعضی روزها که به آینه نگاه می‌کنیم چیزی را می‌بینیم که دوست نداریم، شاید جوش‌هایی را می‌بینید که یادآور روزهای دبیرستان‌تان هستند، خشکی مزمن پوستتان در حال شدیدتر شدن است یا کبودی زیر چشم‌هایتان به همه می‌گوید که خواب کافی نداشته‌اید.

به گزارش سایت خبری پرسون، وی با اشاره به این‌که وجود چین‌وچروک می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که رژیم‌غذایی شما دارای الکل و شکر بسیار بالایی است، عنوان کرد: اگر چروک‌ها منحصرراً روی پیشانی‌تان هستند، ممکن است که شکر عامل ایجاد آن‌ها باشد.

مرادی افزود: براساس بررسی ناحیه‌ای صورت، پیشانی شما به سیستم گوارشی‌تان مربوط است، پس اگر خوراکی‌های شیرین زیادی در رژیم غذایی‌تان وجود دارد که در عملکرد باکتری‌ها در روده‌ی شما اختلال ایجاد می‌کنند، این مسئله می‌تواند به ایجاد چین و چروک در پیشانی شما منجر شود.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: فکر می‌کنید علت جوش صورت چیست؟ جوش صورت می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که رژیم‌غذایی‌تان شامل موادغذایی با شاخص گلیسمی بالایی است.

وی ادامه داد: اگر شما با مشکل جوش صورت مواجهید، باید رژیم‌غذایی‌تان را عامل آن بدانید، اگر نان سفید یکی از مواد اصلی فهرست خواربارتان است، تعجبی ندارد که پوستتان پاک و خالی از جوش نباشد. شاخص گلیسمی بالای نان صبحانه و ساندویچ ناهارتان بر میزان قند خون و انسولین اثر می‌گذارد، پس باید به‌جای آن‌ها از غلات کامل و سبوس‌دار استفاده کنید.

مرادی با اشاره به این‌که وجود حلقه‌های تیره زیر چشم می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در رژیم‌غذایی‌تان به اندازه کافی آب مصرف نمی‌کنید، تصریح کرد: همیشه راه از بین بردن سیاهی دور چشم استراحت شبانه طولانی نیست، ممکن است که حلقه‌های تیره‌ای که با آن مواجهید، بیشتر مربوط به حفظ آب در بدنتان باشد، یعنی آب کافی مصرف نمی‌کنید.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: فراموش نکنید که وضعیت پوست فقط به خوراکی‌هایی که می‌خورید مربوط نیست و نوشیدنی‌ها نیز روی آن تأثیر می‌گذارند، حتماً میزان توصیه‌شده دو لیتر آب در روز را مصرف کنید و با آبرسانی به پوست و هیدراته نگه داشتن بدن‌تان، آن لکه‌های کبود آزاردهنده را از بین ببرید.

وی با اشاره به این‌که خشکی پوست می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در رژیم‌غذایی‌تان سدیم بسیار زیادی وجود دارد، بیان کرد: نمک باعث حفظ آب در بدن و خشک شدن پوستتان می‌شود که دلیل دیگری است که نشان می‌دهد باید مصرف سدیم خود را کاهش دهید، زیرا باعث خشک شدن پوستتان می‌شود.

مرادی افزود: وقتی نمک زیادی در رژیم غذایی‌تان وجود دارد، بدن با تلاش برای حفظ آب، سعی در جبران بیش‌ازحد آن دارد و این فقط باعث داشتن گونه‌های پف‌کرده نمی‌شود و علاوه‌بر آن باعث می‌شود پوست خشک و ترک‌خورده داشته باشید.

این متخصص تغذیه با اشاره به این‌که پوست چرب می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در رژیم‌غذایی‌تان لبنیات بسیار زیادی وجود دارد، عنوان کرد: اگر چربی پوستتان بیش‌ازحد زیاد شده و هر روز با رطوبت و چربی بیش‌ازحد پوست روبه‌رو هستید، شاید به این دلیل است که بیش از حد لبنیات می‌نوشید.

وی با اشاره به این‌که اگرما می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در رژیم‌غذایی شما پروتئین حیوانی بسیار بالایی وجود دارد، بیان کرد: بخش قرمز و ناهمواری که دچار خارش پوست شده اگرما پوستی است که شما نباید اجازه بدهید که اگرما برای مدتی طولانی ادامه پیدا کند و با چند ترفند غذایی ساده می‌توانید از شر آن خلاص شوید.