

مصرف این مواد غذایی صورتتان را زیبا می کند

خوردن انواع گوناگون میوه‌ها، سبزیجات و غلات سیوس‌دار، یک مجموعه کامل از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی را داراست که در حفظ سلامت پوست، چشم‌ها، لثه‌ها، ناخن‌ها و موها نقش کلیدی دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در صورت برخورداری از برنامه غذایی صحیح، تمام مواد مغذی لازم برای حفظ سلامتی سلول‌های بدن تامین می‌شوند. سلول‌های پوست که نقش اساسی در زیبایی ظاهر دارند، نیز از این امر مستثنی نیستند. بنابراین غذایی که می‌خوریم، علاوه بر حفظ سلامتی بدن، تأثیر زیادی در حفظ زیبایی ما دارد. خوردن انواع گوناگون میوه‌ها، سبزیجات و غلات سیوس‌دار، یک مجموعه کامل از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی را داراست که در حفظ سلامت پوست، چشم‌ها، لثه‌ها، ناخن‌ها و موها در وضعیت خوب نقش کلیدی دارند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، از بین مواد مغذی مورد نیاز روزانه، پروتئین، آب، برخی چربی‌های مفید و برخی از ویتامین‌ها تأثیر بیشتری در حفظ زیبایی و سلامت پوست دارند که در زیر به نقش و منابع آنها اشاره می‌کنیم:

- پروتئین‌ها:

برای حفظ سلامتی مو، پوست، دندان‌ها، ناخن و سفت شدن پوست ما به مقدار کافی پروتئین نیاز داریم. اما از آنجا که مولکول‌های پروتئینی نمی‌توانند از طریق لایه‌های سطحی پوست به داخل بافت‌ها نفوذ کنند. بنابراین ما باید از طریق غذا، پروتئین مورد نیازمان را تأمین کنیم. عدم دریافت پروتئین کافی سبب شل شدن پوست و بد فرمی آن می‌شود؛ چرا که بدن قادر نیست بین سلول‌های جدید و سلول‌های مرده پوست تعادل برقرار کند. بد نیست بدانید که کلاژن یکی از مهم‌ترین پروتئین‌های بافت پیوندی پوست است که در جلوگیری از ایجاد چین و چروک و برطرف کردن آن نقش مهمی دارد. منابع گیاهی پروتئین‌ها شامل حبوبات، مغزها، آجیل بوده و منابع حیوانی پروتئین‌ها شامل ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم مرغ، شیر و لبنیات است.

- آب:

آب همان مایع حیات در سلامت بافت‌ها بوده و در انجام صحیح متابولیسم بدن بسیار ضروری است. آب به دفع سموم وارد شده به بدن و تصفیه خون کمک می‌کند و رطوبت کافی برای شادابی پوست را تامین می‌کند. با توجه به اینکه تامین آب و مایعات به عوامل مهمی از جمله دمای محیط، انرژی دریافتی و میزان فعالیت فیزیکی بستگی دارد، توصیه‌های متنوعی برای تامین آب کافی ارائه شده است. به عنوان مثال پیش از این توصیه می‌شد که هر فرد شش تا هشت لیوان آب یا مایعات در روز مصرف کند. به هر حال توصیه کاربردی و قابل اجرا برای مصرف آب و مایعات این است که آنقدر آب و مایعات مصرف کنیم که دچار تشنگی نشویم. لازم به ذکر است که عدم تامین آب کافی سبب چروکیدگی و خشکی پوست می‌شود. در برخی منابع نیز اشاره شده است که دریافت آب کافی از زدن جوش روی پوست جلوگیری می‌کند.

- چربی‌ها:

از آنجا که با تأمین چربی کافی از طریق برنامه غذایی، درخشندگی و شادابی پوست تضمین می‌شود، باید در برنامه غذایی خود به تامین مقادیر کافی چربی توجه داشته باشیم. همچنین چربی دریافتی برای جذب کافی ویتامین‌های محلول در چربی ضروری است. بهتر است چربی‌های دریافتی خود را به چربی‌های گیاهی (روغن‌های مایع مثل ذرت، آفتابگردان و روغن زیتون) محدود کنیم. چربی‌های غیراشباع موجود در روغن‌های گیاهی باعث جذب بهتر ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین K, E, D, A می‌شوند. به همین منظور توصیه می‌شود تا روزانه یک تا دو قاشق غذاخوری روغن مایع گیاهی یا روغن زیتون همراه با سالاد مصرف کنید.

- ویتامین‌ها:

ویتامین A: سلول‌های بدن به خصوص پوست، مو و بافت چشم به ویتامین A یا پیش‌ساز آن بتاکاروتن نیاز دارند. از این رو ویتامین A در حفظ سلامتی مو و چشم‌ها موثر است. همچنین این ویتامین برای پیشگیری و از بین بردن عفونت‌های پوستی مهم است. ویتامین A خشکی پوست، شوره سر و چین و چروک را از بین می‌برد. باعث گردش خون در پوست و سرخی و درخشانی آن می‌شود. کمبود ویتامین A باعث خشکی و زبری پوست، چین و چروک، خشکی مو، شوره سر و کنده شدن پوست ناخن می‌شود.

منابع غذایی ویتامین A شامل ویتامین‌های محلول در چربی است و در منابع حیوانی یافت می‌شود که از این بین می‌توان به جگر، روغن کبد ماهی، شیر و لبنیات، زرده تخم مرغ و کره پاستوریزه اشاره کرد. اما پیش‌ساز این ویتامین یا همان بتا کاروتن در منابع گیاهی نظیر هویج، هندوانه، گوجه فرنگی و سبزیجات برگ سبز، فلفل‌های دلمه‌ای، انبه، موز، آلو، زردآلو، هلو و سایر میوه‌ها و سبزی‌هایی که به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره هستند نیز وجود دارد.

ویتامین‌های گروه B: این گروه از ویتامین‌ها برای شفافیت و درخشانی پوست و حفظ شادابی آن و سفیدی دیررس موها لازم است. ویتامین‌های گروه B برای حفظ سلامتی پوست، مو و چشم‌ها ضروری هستند. مطالعات نشان داده که ۴۰ درصد افراد مبتلا به درماتیت (خشکی و تورم پوست) دچار کمبود ویتامین B هستند. ویتامین‌های این گروه اثر استرس را که تأثیرات نامطلوبی بر ظاهر فرد دارد از بین می‌برند. کمبود ویتامین‌های گروه B باعث چرب شدن موها، شوره سر، خشکی پوست، پوسته پوسته شدن لب‌ها، قرمزی و سوزش پوست، چین و چروک زودرس پوست، کاهش رشد موها، سفید شدن موها و ترک‌های ملتهب در گوشه بینی و دهان می‌شود.

منابع غذایی این گروه شامل غلات سبوس‌دار، بیسکویت سبوس‌دار، آرد سبوس‌دار، آجیل، سبزیجات برگ سبز، گوشت قرمز، جگر، مخمر (ماء‌الشعیر) را نام برد. شیر منبع غنی از ویتامین B۲ است.

ویتامین C: برای تولید کلاژن از پروتئین در بدن ویتامین C لازم است. کلاژن یکی از پروتئین‌های بافت پیوندی پوست است که مثل یک چسب پوست را به بدن می‌چسباند و از چروک شدن پوست جلوگیری می‌کند. این ویتامین عمل غدد چربی پوست را تنظیم می‌کند. در نتیجه از خشکی پوست، چین و چروک صورت و موخوره شدن جلوگیری می‌کند. ویتامین C برای حفظ سلامتی مو، چشم، دندان‌ها، جلوگیری از خونریزی لثه‌ها، مقاومت در برابر عفونت، درمان زخم‌ها و استحکام بافت‌های پوستی لازم است.

منابع غذایی ویتامین شامل انواع سبزیجات و میوه جات تازه مانند کلم پیچ، گل کلم، فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم بروکلی و انواع میوه‌جات مانند توت فرنگی، کیوی، گریب فروت، پرتقال، طالبی و انگور است.

ویتامین D: برای حفظ سلامتی دندان‌ها، استخوان، ناخن و نیز جذب کلسیم و فسفر در بدن لازم است. این ویتامین سلامتی چشم‌ها، پوست و دندان‌ها را افزایش می‌دهد. کمبود ویتامین D باعث پوسیدگی و خرابی دندان‌ها می‌شود.

منابع غذایی ویتامین D تنها در طیف محدودی از غذاها مانند ماهی‌های روغنی و چرب (مثل ماهی خال‌مخالی، ساردین و امثال آن‌ها)، زرده تخم مرغ، کره و برخی از غلات صبحانه یافت می‌شود. ویتامین D همچنین زیر پوست در اثر تحریک توسط اشعه ماورابنفش خورشید تولید می‌شود. در صورتی که برای مدتی طولانی مصرف این ویتامین کمتر از حد لازم باشد و قرارگیری در معرض نور خورشید نیز کافی نباشد، انسان به مشکلات استخوانی دچار می‌شود. به دلیل اهمیت این ویتامین توصیه می‌شود افرادی که میزان کافی از این ویتامین را دریافت نمی‌کنند و در معرض تابش نور خورشید نیستند، از مواد غذایی که با این ویتامین غنی شده‌اند، مثل شیر غنی شده با ویتامین D استفاده کنند.

ویتامین E: ویتامین E حالت عضلات و بافت‌های بدن را حفظ می‌کند و از چین و چروک و پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند. همچنین این ویتامین از خشکی پوست، ایجاد لکه‌های قهوه‌ای، ریزش مو و شوره سر جلوگیری می‌کند. به گردش بهتر خون و بهبود زخم کمک می‌کند. بررسی‌ها نشان داده است که مقادیر بالای این ویتامین تکثیر سلول‌های بدن را دو برابر کرده و در نتیجه با ممانعت از بروز چین و چروک در پوست، فرایند پیری را به تأخیر می‌اندازد. باید دقت کرد که اگر به بیماری دیابت یا فشار خون مبتلا هستید، هرگز خود سرانه از این ویتامین استفاده نکنید.

منابع غذایی ویتامین E شامل جوانه گندم، کلم بروکلی، کره حیوانی، زرده تخم مرغ، جگر، زیتون و روغن زیتون، آجیل، روغن‌های مایع گیاهی مثل روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق و ذرت هستند.

- املاح:

علاوه بر مواردی که به آن اشاره شد بررسی‌های متعدد نشان داده است که برخی از املاح نیز در حفظ سلامت پوست و زیبایی نقش دارند که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

- آهن: علاوه بر نقش گسترده آهن در بدن این عنصر برای حفظ سلامتی ناخن‌ها، رنگ پوست و رشد مو لازم است. منابع غذایی آهن عبارتند از زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، جگر، گندم سبوس‌دار، برگه میوه‌ها، حبوبات و سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج.

- کلسیم و فسفر: از جمله مهم‌ترین نقش‌های این دو عنصر در بدن حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها است. کلسیم و فسفر، هر دو با هم باعث حفظ سلامتی دندان، مو، ناخن و استخوان‌ها می‌شوند. کلسیم آسیب و لکه‌های پوستی را از بین می‌برد و پوست خسته و مرده را از نو زنده می‌کند. کمبود کلسیم باعث پوسیدگی دندان‌ها و از بین رفتن استحکام لثه‌ها می‌شود. فسفر نیز سلامتی دندان‌ها و لثه را افزایش می‌دهد. منابع غذایی کلسیم عبارتند از شیر و لبنیات، گندم سبوس‌دار، سبزیجات سبز برگی شکل، ماهی مثل ماهی آزاد و ساردین، سویا، دانه آفتابگردان، هندوانه، پرتقال و لیموشیرین و منابع غذایی فسفر نیز عبارتند از شیر و لبنیات، زرده تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات، آجیل و آبمیوه.

- کروم: شواهدی در دست است که نشان می‌دهد این عنصر جریان خون را بهبود می‌بخشد که در سلامتی پوست و مو مهم است. منابع غذایی کروم عبارتند از مخمر، پنیر، روغن ذرت، جگر، گوشت قرمز و غلات سبوس‌دار.

- مس: مهم‌ترین نقش این عنصر در بدن حفظ کشسانی پوست است. همچنین مس برای تولید رنگدانه‌های پوستی و جلوگیری از لکه‌های زیر پوستی ناشی از پارگی رگ‌های خونی لازم است. منابع غذایی مس عبارتند از جگر گاو، سبزیجات سبز برگی شکل، قارچ، آجیل، کشمش و غلات سبوس‌دار.

- گوگرد: با توجه به متابولیسم پروتئین‌ها در بدن و نقش گوگرد در آن، این عنصر در حفظ سلامتی مو، ناخن و پوست موثر است. از درماتیت، اگزما و پسوریازیس جلوگیری می‌کند که هر سه از بیماری‌های پوستی هستند. منابع غذایی گوگرد عبارتند از سبوس، کلم پیچ، پنیر، تخم مرغ، ماهی، قارچ،

آجیل، نخود، لوبیا و جوانه گندم.

- روی: این عنصر علاوه بر نقشی که در تولید کلاژن دارد، از بروز چین و چروک و خستگی پوست جلوگیری می کند و لکه های پوستی را درمان می کند. همچنین از ریزش مو و شکنندگی ناخن ها جلوگیری می کند. عدم دریافت کافی روی باعث کمبود ویتامین A در بدن می شود، هرچند که ویتامین A به مقدار کافی مصرف شود. منابع غذایی روی عبارتند از ماءالشعیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، حبوبات، قارچ، شیرخشک بدون چربی، تخمه کدو، تخمه آفتابگردان، اسفناج و غلات سبوس دار.

- سلنیوم: در بررسی های متعددی به نقش این عنصر در حفظ خاصیت کشسانی پوست و ممانعت از شوره سر اشاره شده است. منابع غذایی سلنیوم عبارتند از سبوس، کلم بروکلی، زرده تخم مرغ، شیر، پیاز، گوشت قرمز، غذاهای دریایی، گوجه فرنگی و غلات سبوس دار.

چند غذای کلیدی

- لبنیات کم چرب: شیر بدون چربی، ماست کم چرب و پنیر کم چرب فراهم کننده کلسیم هستند و خطر پوکی استخوان در دوران پس از یائسگی را کاهش می دهند. از آنجا که کلسیم در بخش آبکی شیر وجود دارد، حذف چربی از شیر، محتوای کلسیم آن را کاهش نمی دهد.

- انواع توت: شاتوت و ذغال اخته و امثال آنها سرشار از مواد مغذی گیاهی بوده و می توانند کلاژن (شبکه پروتئینی ای که ساختار حجم پوست را تشکیل می دهد) را تقویت کنند. یک رژیم سرشار از این آنتی اکسیدان ها می تواند نشانه های مشهود بالا رفتن سن روی پوست را به تاخیر اندازد.

- ماهی، آجیل و دانه ها: ماهی روغنی، آجیل و دانه ها حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند که سلول ها را به خوبی مرطوب نگاه می دارند فقدان چربی های ضروری می تواند باعث خشکی در پوست شود. ماهی روغنی همچنین شکلی از آهن آسان جذب را فراهم کرده و جذب آهن را افزایش دهد.