

چند توصیه برای کاهش خشکی پوست

خشکی پوست از مشکلات جسمی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان شایع‌تر می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و دنبال کردن رژیم‌های غذایی سالم و حاوی خوراکی‌های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد.

در ادامه چند توصیه برای رفع عارضه خشکی پوست پیشنهاد شده است:

(۱) تاثیر استفاده موضعی از روغن‌های گیاهی برای رفع خشکی پوست شگفت‌آور است. در صورت بروز خشکی شدید پوست می‌توانید روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

(۲) همچنین گنجاندن برخی مواد غذایی در برنامه تغذیه برای رفع خشکی پوست موثر است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سیب‌زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر سرما و مشکلات زمستانی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد. مغزها و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن دارند. مصرف آجیل به جلوگیری و ترمیم آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه به تدریج متوجه خواهید شد که از خشکی پوست تان کاسته شده است. مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل‌ها و دانه‌ها کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین‌ها قرار دارند و مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

اسفناج نیز حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگ‌دار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کنند.

آووکادو دارای بافت کرم‌ای و رایحه‌ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می‌تواند در زمستان این دوز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان "کره طبیعت" شناخته می‌شود.

اسیدهای چرب ضروری برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبخ آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند. برخی از بهترین گزینه‌های شما در این فصل شامل ماهی قزل‌آلا و ساردین است.