کد خبر: ۴۶۲۷۷۹
سه شنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۱ ۱۱:۰۶

چند روش کاربردی و طبیعی برای چاق شدن صورت

گونه‌های چاق و گرد باعث جوان‌تر دیده شدن چهره می‌شود و در مقابل، گونه‌های افتاده نشانه‌ای محکم بر پیری یا مشکلات سلامتی است. این روزها صورت پُر با گونه‌های گرد مد شده است و تقریبا همه به دنبال راه و روشی برای چاق شدن صورت می‌گردند. بعضی‌ها برای این کار به جراحان زیبایی مراجعه می‌کنند و عده‌ای هم به دنبال روش‌های طبیعی و تغذیه‌ای می‌گردند.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای چاق شدن سریع صورت هر شب قبل از خواب ۲ قاشق غذاخوری شیر خشک را با ۱ قاشق مرباخوری عسل و ۱ لیوان شیر ترکیب کنید و بخورید. شیر خشک سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و در آبرسانی به پوست صورت نقش موثری دارد. همانطور که بالاتر اشاره کردیم، مصرف عسل و شیر هم در چاق شدن صورت موثر است.

در این مطلب می‌خواهیم ۱۲ روش طبیعی برای چاق شدن صورت را به شما بگوییم تا به راحتی در خانه گونه‌هایتان را گرد و زیبا کنید. پس با ما در مجله خبری پرسون همراه باشید.

ساده‌ترین جواب برای این سوال که «برای چاق شدن صورت چی خوبه» این است که مصرف غذاهای حاوی چربی‌های سالم و آب‌رسانی به پوست بهترین راه برای چاق شدن صورت است. اما حتما باید براساس برنامه و از روش‌هایی باشد که قبلا امتحان شده و نتیجه‌شان دیده شده است.

روش‌هایی که در این مطلب می‌خوانید از بین صدها روش مختلف انتخاب شده است. مبنای انتخاب آن‌ها هم بر اساس نتیجه‌ای که داشته بوده است. این روش‌ها شامل انجام تمرینات خاص، استفاده از محصولات آبرسانی موضعی و مصرف غذاهایی است که چربی‌های سالم دارند و می‌توانند بدون عوارض جانبی، به چاق شدن صورت و زیر چشم کمک می‌کند.

۱. تمرینات صورت انجام دهید

تمرینات صورت، که با نام یوگای صورت شناخته می‌شوند، باعث تقویت ماهیچه‌های صورت می‌شوند و ظاهری جوان‌تر به آن می‌بخشند. در مطالعه‌ی کوچکی که در سال ۲۰۱۸ انجام شد مشخص شد افرادی که ۸ هفته روزانه ۳۰ دقیقه تمرینات صورت را انجام داده‌اند چهره‌هایی جوان‌تر با پوست و ماهیچه‌هایی سفت‌تر نسبت به دیگران داشته‌اند.

بعضی از تمرین‌های یوگای صورت:

در حالی که لب‌های خود را جمع کرده و لبخند می‌زنید، گونه‌هایتان را به سمت بالا هدایت کنید. سپس انگشتان دست‌تان را در دو طرف دهان بگذارید و گونه‌هایتان را به سمت بالا هُل دهید. صورت‌تان را ۲۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید.

دهان خود را ببندید، گونه‌ها را پر از هوا کنید و ۴۵ ثانیه نگه دارید. سپس هوا را به آرامی به بیرون فوت کنید.

دهان خود را به صورت O باز کنید، لب‌ها را روی دندان‌ها قرار دهید و لبخند بزنید. سپس در همین حالت انگشتان خود را روی گونه قرار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه گونه‌هایتان را بالا و پایین کنید.

۲. به پوست‌تان آلوئه‌ورا بزنید

آلوئه‌ورا به صورت مستقیم روی چاق شدن صورت تاثیر ندارد اما علائم چین و چروک را کاهش می‌دهد و پوست شما را هیدراته نگه می‌دارد. همین موضوع به چاق دیده شدن صورت کمک می‌کند. در بررسی انجام شده روی خواص دارویی آلوئه‌ورا در سال ۲۰۲۱ مشخص شد آلوئه‌ورای استفاده شده در محصولات آرایشی و بهداشتی مثل یک مرطوب کننده عمل می‌کنند و چروک‌های پوست را می‌بندند. آلوئه‌ورا حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین C و ویتامین E است و به نظر می‌رسد همین، دلیل بهبود چین و چروک‌های روی پوست باشد.

۳. آلوئه‌ورا را بخورید

در آلوئه‌ورا علاوه بر آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین‌های C و E، حاوی ویتامین B۱۲ است که در تولید کلاژن در بدن نقش زیادی دارند. به همین دلیل بسیاری از مردم معتقدند خوردن آلوئه‌ورا می‌تواند برای سلامتی پوست مفید باشد. خواص آنتی‌اکسیدانی این گیاه می‌تواند رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و در از بین رفتن چین و چروک پوست صورت مفید باشد.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد نشان داد که استرول‌های آلوئه‌ورا می‌تواند تولید کلاژن و اسید هیالورونیک را تحریک کند. این نتیجه بعد از مشاهده‌ی کاهش چین و چروک صورت خانم‌هایی که در این مطالعه شرکت کرده بودند به دست آمده و محققان معتقدند همین خاصیت می‌تواند به افراد برای داشتن گونه‌های برجسته کمک کند.

۴. سیب بخورید

حتما این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که می‌گوید: «روزی یک سیب بخورید تا از مراجعه به پزشک بی‌نیاز شوید.» اینطور گفته می‌شود که سیب فواید سلامتی زیادی دارد. بسیاری از مردم هم معتقدند به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، ویتامین‌های A, B, C باید به به صورت روزانه این میوه را مصرف کنند تا بدنشان سالم بماند.

اینطور به نظر می‌آید که کلاژن و الاستین موجود در سیب باعث می‌شود پوست شما نرم و صاف به نظر برسد و همین موضوع به چاق شدن صورت کمک می‌کند. همچنین این میوه‌ی خوش عطر و طعم جایگزین مناسبی برای میان‌وعده‌ها مضری مثل چیپس است.

۵. گلیسیرین و گلاب به پوست‌تان بزنید

عده‌ی زیادی از مردم مالیدن ترکیب گلاب و گلیسیرین به پوست را برای قبل از خواب توصیه می‌کنند. این ترکیب پوست را تمیز و هیدراته نگه می دارد و آن را جوان نشان می‌دهد. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد مشخص شد که گلاب خواص ضدالتهابی دارد و در مواردی خواص ضدمیکروبی هم از خود نشان می‌دهد.

۶. عسل به پوست‌تان بزنید

بسیاری از مردم بر این باور هستند که عسل خواص مرطوب کنندگی و ضدباکتریایی دارد و زدن آن به پوست، باعث جوان‌تر دیده شدن صورت می‌شود. شما می‌توانید ماسک صورت تهیه شده از عسل و میوه‌ی له شده‌ی پاپایا را به مدت ۱۰ دقیقه روی گونه‌هایتان قرار دهید و سپس با آب گرم بشویید. این کار باعث برجسته شدن گونه‌ها و احتمالا چاق شدن صورت و زیرچشم می‌شود.

۷. عسل بخورید

عده‌ای معتقدند مصرف روزانه‌ی عسل در کنار سایر مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای پوست را تامین می‌کند. عسل سرشار از قند است پس بهتر است محتاطانه مصرف کنید و از آن به عنوان جایگزینی برای سایر شیرین‌کننده‌ها استفاده کنید. هر قاشق غذاخوری عسل ۶۴ کالری دارد پس اگر تمایل به افزایش وزن کلی بدن دارید، حتما مصرف عسل را در رژیم غذایی‌تان قرار دهید.

۸. به پوست‌تان شیر بزنید

اغلب مردم احساس می‌کنند آب، چربی و پروتئین موجود در شیر باعث تمیز و مرطوب شدن گونه‌ها می‌شود. اسید لاکتیک موجود در شیر یک اسید آلفا هیدروکسی است. این همان ترکیبی است که در محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود و اینطور به نظر می‌رسد که می‌تواند برای پوست مفید باشد.

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ انجام شد مشخص شد که این اسید می‌تواند رشد سلول‌های جدید را تحریک کرده و سلول‌های مرده‌ی پوست را هم از بین ببرد. اسیدهای آمینه و پروتئین‌های موجود در شیر نقش موثری در بهبود بافت آسیب‌دیده دارند. البته مفید بودن شیر برای پوست هنوز نیازمند تحقیقات علمی بیشتری است.

۹. شیر بنوشید

به طور کلی مصررف غذاهای سرشار از مواد مغذی و چربی‌های سالم ممکن است در چاق شدن صورت هم موثر باشد. شیر حاوی مواد مغذی بسیار زیادی از جمله موارد زیر است و می‌تواند به سلامت پوست کمک کند:

آمینواسید

کلسیم

ریبوفلاوین (ویتامین B۱۲)

پروتئین

ویتامین‌های A و D

اسید لاکتیک

بسیاری از مردم نوشیدن شیر به صورت روزانه را برای داشتن پوستی سالم، در برنامه‌ی غذایی خود در نظر می‌گیرند.

۱۰. به پوست خود روغن بزنید

در بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۷ مشخص شد استفاده از روغن‌های خاصی می‌تواند پوست را تغذیه کرده و آن را مرطوب کند و همه‌ی این اتفاقات باعث پُر شدن گونه‌ها و چاق شدن صورت می‌شود. روغن‌هایی که چنین خاصیتی دارند عبارت‌اند از:

روغن بادام با خاصیت نرم کنندگی و اسکلروزان برای بهبود رنگ چهره و پوست صورت

روغن آووکادو برای درمان پوست‌های ترک خورده

روغن نارگیل برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌ی ماورا بنفش

روغن زیتون برای استفاده از خواص ضدالتهابی

۱۱. به صورت‌تان کره‌ی شی بزنید

شی باتر یا کره‌ی شی خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین درصد بالایی از تری‌ترپن‌ها، توکوفرول‌ها، فنل‌ها و استرول‌ها را در خود دارد. طرفداران کره‌ی شی پیشنهاد می‌کنند ۲ فنجان کره‌ی شی را با نصف فنجان شکر گرانول مخلوط کنید و بعد از حمام به مدت ۵ دقیقه روی گونه‌ها ماساژ دهید. سپس اجازه دهید ۱۰ دقیقه روی پوست بماند و در آخر، صورت‌تان را با آب گرم بشویید. این یک روش محبوب برای چاق شدن صورت است.

۱۲. آجیل‌ها و دانه‌ها را فراموش نکنید

آجیل‌ها و دانه‌ها هم مثل شیر حاوی چربی سالم هستند و می‌توانند در افزایش وزن موثر باشند. همچنین مصرف غذاهای پرکالری می‌تواند به چاق شدن صورت کمک کند. مصرف آجیل‌ها و دانه‌ها در بین طرفداران چاق شدن صورت بسیار رایج است.

چاق شدن صورت در یک هفته

گاهی پیش می‌آید که حوصله‌ی پیروی از رژیم‌های غذایی طولانی مدت را نداشته باشید و دوست داشته باشید در مدت زمان کوتاهی به نتیجه‌ی دلخواه برسید. در این بخش با روش‌های سریع چاق شدن صورت آشنا می‌شوید تا بتوانید در عرض یک یا دو هفته صورت‌تان را چاق کنید.

۱. چاق شدن صورت با سیب زمینی

سیب‌زمینی حاوی کربوهیدرات و نشاسته‌ی فراوان است و آن را به هر شکلی که مصرف کنید باعث چاقی می‌شود. اما اگر می‌خواهید چاق و سفت شدن صورت در یک هفته را ببینید، از روش‌های زیر استفاده کنید.

چاق شدن صورت با سیب زمینی در ۱۴ روز

برای چاق شدن صورت سیب‌زمینی را آب‌پز کنید و سپس آن را مصرف کنید. آب‌پز شدن سیب‌زمینی باعث شکسته شدن زنجیره‌های کربوهیدراتی آن می‌شود و به همین دلیل در چاقی صورت موثر است. فراموش نکنید این خاصیت در سیب‌زمینی ذغالی، کبابی یا سرخ شده وجود ندارد.

چاق شدن صورت در یک هفته با سیب زمینی

اگر می‌خواهید چاق شدن صورت را در یک هفته تجربه کنید، به سیب‌زمینی آب‌پزتان تخم‌مرغ آب‌پز و هم اضافه کنید. همچنین اگر می‌خواهید زودتر به نتیجه برسید کمی سس مایونز ارگانیک هم به این رژیم غذایی اضافه کنید.

۲. چاق شدن صورت با شیر خشک

برای چاق شدن سریع صورت هر شب قبل از خواب ۲ قاشق غذاخوری شیر خشک را با ۱ قاشق مرباخوری عسل و ۱ لیوان شیر ترکیب کنید و بخورید. شیر خشک سرشار از ویتامین و مواد معدنی است و در آبرسانی به پوست صورت نقش موثری دارد. همانطور که بالاتر اشاره کردیم، مصرف عسل و شیر هم در چاق شدن صورت موثر است.

مصرف ترکیب شیر خشک، عسل و شیر در یک هفته صورت شما را چاق می‌کند. اما برای چاق شدن صورت با شیر خشک بهتر است این کار را یک ماه ادامه دهید.

۳. چاق شدن صورت در یک هفته با قرص

داروهای مختلفی در بازار برای چاق شدن سریع صورت وجود دارد و در این بین ۸ قرص شهرت بسیار زیادی در چاقی صورت دارند. اما بهتر است این داروها هم مثل هر داروی دیگری زیر نظر پزشک مصرف شود تا عوارض جانبی آن‌ها باعث بیماری‌تان نشود. پس با مراجعه به دکتر تغذیه برای چاق شدن صورت، علاوه بر دریافت یک برنامه‌ی تغذیه‌ای و دارویی مناسب، ریسک آسیب‌هایی که در اثر مصرف خودسرانه‌ی داروها پیش می‌آید را هم از بین ببرید.

مرور کلی: برای چاق شدن صورت چی بخوریم

همانطور که در این مطلب بررسی کردیم، مصرف غذاهای حاوی چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان و کربوهیدرات‌های شکسته شده می‌تواند به چاق شدن صورت کمک کند. همچنین روش‌های دارویی مختلفی وجود دارد که می‌تواند به شما در این مسیر کمک کند، اما بهتر است برای مصرف آن‌ها به پزشک مراجعه کنید. شما می‌توانید با مصرف مواد غذایی معرفی شده در این مطلب به راحتی و بدون هیچ خطری، گونه‌های خود را برجسته و صورتتان را چاق کنید.

منبع: فرارو