

## آب رسانی پوست از درون؛ با رعایت این نکات خشکی پوست را رفع کنید

داشتن پوستی مرطوب و سالم برای همه افراد مهم است. داشتن پوست خشک تا حدودی آزاردهنده است و می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند خارش، پوسته پوسته شدن و تیرگی پوست شود. در حالی که مرطوب کننده‌ها و درمان‌های موضعی نقش مهمی در آبرسانی پوست دارند، تغذیه پوست از درون، به واسطه مواد غذایی مناسب، به همان اندازه مهم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در کنار مصرف کرم‌های مرطوب‌کننده و آبرسان، مهم‌ترین نکته برای درمان خشکی پوست، داشتن یک رژیم غذایی متعادل شامل اسیدهای چرب، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است؛ که سد دفاعی پوست را تقویت می‌کند و حفظ رطوبت آن را افزایش می‌دهد.

داشتن پوستی مرطوب و سالم برای همه افراد مهم است. داشتن پوست خشک تا حدودی آزاردهنده است و می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند خارش، پوسته پوسته شدن و تیرگی پوست شود. در حالی که مرطوب کننده‌ها و درمان‌های موضعی نقش مهمی در آبرسانی پوست دارند، تغذیه پوست از درون، به واسطه مواد غذایی مناسب، به همان اندازه مهم است. در این مطلب، ارتباط بین تغذیه و سلامت پوست را بررسی خواهیم کرد.

### رابطه بین تغذیه و آبرسانی پوست

تغذیه پوست از درون، یک اصل ضروری برای حفظ آبرسانی بهینه پوست است. با رعایت یک رژیم غذایی متعادل و غنی از اسیدهای چرب، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌توانید سد دفاعی پوست خود را تقویت کنید و توانایی آن در حفظ رطوبت را بهبود ببخشید. می‌توانید با نوشیدن آب کافی هیدراته بمانید؛ آبرسانی مناسب بدن برای حفظ سلامت و یکپارچگی پوست بسیار مهم است. آب برای زنده نگه داشتن سلول‌های پوست و حفظ رطوبت آن ضروری است. همچنین توصیه می‌شود مصرف غذاهای فرآوری شده و حاوی قند را محدود کنید. با اتخاذ این عادات ساده، می‌توانید پوستی هیدراته و سالم داشته باشید.

### مواد مغذی برای پوست

چند ماده مغذی که در ارتقای سلامت پوست نقش دارند، عبارتند از:

#### ۱) اسیدهای چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ با تقویت سد دفاعی پوست، به آبرسانی پوست کمک می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های چرب (ماهی آزاد، ماهی خال‌مخالی)، دانه چیا، دانه کتان و گردو یافت می‌شوند. اسیدهای چرب امگا ۶ را نیز می‌توان در روغن‌هایی مانند روغن گل مغربی و روغن گل گاوزبان یافت.

#### ۲) ویتامین‌ها

ویتامین A: گردش سلولی پوست را تقویت می‌کند و پوست را مرطوب نگه می‌دارد. مواد غذایی غنی از ویتامین A عبارتند از: هویج، سیب زمینی، اسفناج و کلم پیچ.

ویتامین C: سنتز کلاژن را تقویت می‌کند و از پوست در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. مرکبات، توت فرنگی، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی منابع عالی ویتامین C هستند.

ویتامین E: به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند، از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و رطوبت پوست را حفظ می‌کند. منابع سرشار ویتامین E عبارتند از: بادام، تخمه آفتابگردان، اسفناج و آووکادو.

#### ۳) مواد معدنی

روی: برای نوسازی سلول‌های پوست و بهبود زخم‌ها ضروری است. غذاهای سرشار از روی عبارتند از: گوشت گاو، تخم کدو تنبل و نخود.

سلنیوم: خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و به سلامت پوست کمک می‌کند. آجیل، غذاهای دریایی، غلات کامل و تخم مرغ منابع خوبی از سلنیوم هستند.

#### ۴) آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها به محافظت از پوست در برابر استرس اکسیداتیو و حفظ تعادل رطوبت آن کمک می‌کنند. انواع توت‌ها، چای سبز، شکلات تلخ و گوجه فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

نکاتی برای حفظ رطوبت پوست از درون

#### ۱. هیدراته بمانید

در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید تا سطح کلی هیدراتاسیون را حفظ کنید و پوست را مرطوب نگه دارید.

#### ۲. رژیم غذایی متعادل داشته باشید

برای تامین مواد مغذی لازم برای آبرسانی پوست، از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم استفاده کنید.

#### ۳. مصرف قند و غذاهای فرآوری شده را محدود کنید

غذاهای فرآوری شده و غذاهای حاوی قند بالا می‌توانند منجر به التهاب و آسیب پوستی شوند. مصرف این گروه از مواد غذایی را محدود کنید و روی مصرف غذاهای کامل و غنی از مواد مغذی تمرکز کنید.

#### ۴. سالم‌تر آشپزی کنید

روش‌های پختی را انتخاب کنید که محتوای مغذی مواد غذایی طی پخت و پز حفظ شود؛ روش‌هایی مانند بخارپز کردن، گریل یا کبابی کردن، تفت دادن کوتاه با روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و کنجد.