

تأثیر تغذیه بر پوست و اثرات شگفت انگیز آن بر زیبایی

همه شما از تأثیر تغذیه بر سلامت بدن اطلاع دارید اما آیا تا به حال به تأثیر تغذیه بر پوست توجه کرده‌اید؟ تغذیه مناسب باعث نشاط و طراوت پوست شما می‌شود. داشتن یک رژیم غذایی درست و اصولی، مواد مغذی مورد نیاز سلول‌های پوست برای ترمیم را تأمین می‌کند. در این مطلب می‌خواهیم از اهمیت تغذیه، مواد غذایی مفید و تأثیر رژیم غذایی بر زیبایی پوست با شما صحبت کنیم.



زیبا بودن و زیبا شدن زمان و سن نمی‌شناسد

ساعت پاسخگویی: ۹ تا ۲۰ www.medvika.com

۰۹۳۸۶.۶۹.۷۵

برای دریافت مشاوره رایگان و رزرو نوبت با شماره درج شده در بزرگ‌نمایی حاصل نمایید.

تأثیر تغذیه بر پوست و فاکتورهای شادابی

داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش، خواب و نوشیدن آب کافی از فاکتورهای مهم شادابی پوست است. در مقابل، تغذیه نامناسب و نداشتن خواب کافی باعث کدری، خشکی پوست و چین و چروک می‌شود. مصرف میوه و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌های C و E، چربی‌های مفید، سبزیجات حاوی بتاکاروتن، مواد معدنی مانند روی و زینک به دلیل تأثیر تغذیه بر پوست و شادابی آن توصیه می‌شود. پوست شما هر ۲۸ تا ۳۰ روز خود را بازسازی می‌کند پس اگر بتوانید مواد مغذی مورد نیاز آن و آب کافی را تأمین کنید، شاهد تأثیر تغذیه بر پوست خواهید بود.



خوردن آب و خواب کافی از مهم‌ترین فاکتورهای سلامت پوست است.

تأثیر تغذیه بر انواع پوست

همانطور که می دانید پوست انواع مختلفی دارد و هر فرد بسته به نیاز پوست خود باید روتین مراقبتی و تغذیه خاصی را رعایت کند. استفاده از برخی مواد غذایی مناسب پوست شما در کنار انجام **پاکسازی پوست در مشهد** می تواند به زیبایی و درخشندگی پوست شما کمک کند. پاکسازی باعث تحریک پوست و تولید سلول های جدید می شود و آلودگی های پوستی را رفع می کند. علاوه بر این با رعایت رژیم های غذایی مناسب با نوع پوست خود می توانید از تشدید مشکلات پوستی جلوگیری کنید. در ادامه مواد غذایی که برای انواع پوست مناسب است را توضیح داده ایم.

مواد غذایی مناسب پوست جوش دار

اگر جوش و آکنه پوستی دارید باید بدانید که مصرف شکلات و مواد قندی باعث افزایش جوش ها می شوند. کربوهیدرات موجود در شیر نیز انسولین خون را افزایش و جوش ها را ملتهب می کند. با حذف قند و مصرف برنج و آردهای سبوس دار می توانید از تشدید جوش های خود پیشگیری کنید و تأثیر تغذیه بر پوست خود را پس از مدتی شاهد باشید.

مواد غذایی مناسب پوست خشک

بسیاری افراد در فصول سرد سال با خشکی پوست مواجه می شوند. استفاده از آبرسان ها و مرطوب کننده های موضعی پوست می تواند تا حدودی این مشکل را حل کند اما نمی توان از تأثیر تغذیه بر پوست چشم پوشی کرد. مصرف میوه و سبزیجات باعث طراوت و شادابی پوست می شود. بعضی از این مواد غذایی مانند خیار، **آلوئه ورا** و سبزیجات داری برگ سبز تیره علاوه بر آبرسانی، به حفظ رطوبت پوست شما نیز کمک می کنند. همچنین **آووکادو** باعث هیدراته شدن پوست و کاهش چین و چروک می شود.

مواد غذایی مناسب پوست چرب

تغذیه تأثیر مستقیمی بر روی پوست چرب دارد. برای حفظ تعادل غدد چربی، بهترین راه حل کاهش مصرف مواد غذایی چرب، کافئین، نوشانه های گازدار، ادویه و الکل است. استفاده از خیار، گریپ فروت، نوشیدن آب کافی، و غیره می تواند برای پوست چرب مفید باشد.

چه مواد غذایی برای پوست بدن مفید است؟

مواد غذایی عنوان شده در این مطلب سرشار از ویتامین و مواد مغذی مفید برای پوست هستند. این مواد باعث حفظ زیبایی و طراوت پوست شما می شوند و تأثیر تغذیه بر پوست را به خوبی نشان می دهند. همچنین استفاده از ماسک های خانگی ساده و ارزان که با این میوه ها درست می شوند نیز می توانند تأثیر زیادی بر روی شادابی پوست صورت شما داشته باشند.

1) گوجه فرنگی

گوجه فرنگی دارای ویتامین C و حاوی آنتی اکسیدان است که از آسیب های پوستی و تأثیر اشعه آفتاب بر روی پوست جلوگیری می کند.

2) اسفناج

اسفناج دارای بتاکاروتن و ویتامین A است و با حفظ رطوبت پوست، از بروز چین و چروک جلوگیری می کند.



اسفناج به حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از پیری زودرس کمک می کند.

(3) بادام

بادام یکی از معروف ترین مواد غذایی ضد پیری است که حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین C می باشد. بادام از پوست در برابر اشعه آفتاب محافظت می کند و روغن آن باعث کاهش تورم و التهابات پوستی می شود.

(4) آووکادو

این میوه سرشار از ویتامین C ، K ، E و مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم است. ماسک آووکادو با حفظ رطوبت پوست، تاثیر بسزایی در طراوت و زیبایی پوست شما دارد.



مواد مغذی موجود در آووکادو تاثیر بسزایی در طراوت پوست دارد.

(5) چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است و به حفظ رطوبت پوست و کاهش آکنه کمک می کند.

(6) انار

انار یک آنتی اکسیدان طبیعی است که به کلاژن سازی و کشسانی پوست کمک می کند.

(7) دانه تخم کدو

دانه کدو تنبل دارای روی بوده که بر روی شادابی پوست موثر است و باعث تسکین و نوسازی بافت می شود.

(8) ماهی سالمون

ماهی سالمون منبع شگفت انگیزی از سلنیوم، CoQ10 و امگا 3 و 6 است. امگا 3 موجود در ماهی به رطوبت رسانی و ترمیم بافت آسیب دیده کمک می کند.



امگا 3 موجود در ماهی سالمون به رطوبت رسانی پوست کمک می کند.

9) زردچوبه

خاصیت ضدباکتریایی زردچوبه باعث کاهش لک های پوستی، جای جوش و آکنه می شود و پوست را پاکسازی و سم زدایی می کند. حالا که متوجه تاثیر تغذیه بر پوست شدید، بهتر است از مواد غذایی ذکر شده بیشتر از سابق در طول ماه استفاده کنید.

آیا تغذیه سالم می تواند مشکلات پوستی را حل کند؟

استفاده از مواد غذایی سالم قطعا به تنهایی نمی تواند مشکلات پوستی را رفع کند اما همانطور که پیش تر گفتیم تحقیقات، تاثیر تغذیه بر پوست را کاملا تایید می کند. داشتن تغذیه مناسب بر روی بعضی از مشکلات پوستی تاثیر گذار است یا از بروز آن ها پیشگیری می کند. در ادامه به بررسی تاثیر تغذیه بر پوست و بیماری ها می پردازیم:

1. درمان بیماری پسوریازیس

مواد غذایی دارای ویتامین A برای درمان بیماری پسوریازیس مفید هستند. ویتامین A به رفع لک و پوسته پوسته شدن پوست که از عوارض این بیماری است، کمک می کند.

2. التیام زخم ها

مصرف ویتامین C و D به تسریع بهبودی زخم ها کمک میکند .

3. بهبود جوش و آکنه پوستی

استفاده از رژیم غذایی نامناسب می تواند آکنه و جوش را تشدید کند. شما می توانید با حذف نان، تنقلات فرآوری شده و نوشیدنی های شیرین به کاهش آکنه کمک کنید و از تاثیر تغذیه بر پوست خود شگفت زده شوید. مشتقات ویتامین A مانند رتین آ و آکوتان سال هاست برای درمان آکنه و جوش استفاده می شوند .

4. کاهش التهاب پوست

مواد غذایی دارای ویتامین D و E باعث کاهش التهاب پوست می‌شوند. از جمله این مواد می‌توان به ماهی و آووکادو اشاره کرد.



تغذیه مناسب به کاهش التهابات پوستی و پیشگیری از خشکی پوست کمک می‌کند.

مواد غذایی مضر برای پوست

استفاده از بعضی از مواد غذایی ممکن است سلامت پوست شما را به خطر بیندازد. در ادامه برخی از این مواد غذایی را نام بردیم.

- مواد غذایی و نوشیدنی های دارای قند
- مصرف سوسیس و کالباس
- نوشیدنی های الکلی
- چربی های اشباع شده
- کربوهیدرات های تصفیه شده



شکر و کربوهیدرات تاثیر منفی بر روی سلامت پوست دارند.

استفاده از مکمل ها ضروری است؟

بهترین راه دریافت مواد مغذی برای پوست، داشتن یک برنامه غذایی مناسب است که تاثیر تغذیه بر پوست را پس از مدتی نشان می دهد. اما اگر به هر دلیلی بدن شما با کمبود این مواد مغذی مواجهه شد، می توانید طبق توصیه پزشک از قرص های مکمل، بیوتین و زینک پلاس استفاده کنید که برای سلامت پوست و مو و استحکام ناخن مفید هستند.



مصرف مکمل ها باعث سلامت و شادابی پوست می شود

معرفی بهترین مرکز پوست و زیبایی در مشهد

حالا که از تاثیر تغذیه بر پوست به خوبی آگاهی دارید، نباید از داشتن یک رژیم غذایی سالم غافل شوید. تغذیه سالم می تواند از پیری زودرس پوست شما جلوگیری کند و زیبای و طراوت پوست شما را تضمین کند .

علاوه بر تغذیه سالم، انجام روتین پوستی و پاکسازی پوست نیز به شما توصیه می شود. پاکسازی باعث کاهش آلودگی های پوستی، شفافیت، طراوت و جوان سازی می شود. **مدویکا**، سامانه آنلاین معرفی بهترین پزشکان و کلینیک های زیبایی در مشهد، کلینیک سلامت ایده آل را به عنوان بهترین مرکز پاکسازی پوست در مشهد به شما پیشنهاد می کند. جهت مشاوره رایگان و رزو وقت می توانید با شماره های [09386069075](tel:09386069075) یا [05136166](tel:05136166) تماس بگیرید .

سوالات متداول در مورد تاثیر تغذیه بر پوست

1. آیا تغذیه بر پیری زودرس تاثیر دارد؟

تاثیر تغذیه بر پوست و ایجاد چین و چروک و پیری زودرس امکان پذیر است. با حذف شکر و چربی های مضر و مصرف میوه و سبزیجات تازه می توان از پیری زودرس جلوگیری کرد.

2. کمبود چه ویتامینی در تیرگی پوست تاثیر دارد؟

کمبود ویتامین k پوست بدن را تیره می کند.

3. چه ویتامین هایی پوست را روشن می کنند؟

ویتامین C ، ویتامین A ، ویتامین E ، اس