



دکتر سیدضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com



نقش تغذیه و سبک زندگی بر شادابی و سلامتی پوست

اگر طالب داشتن چهره‌ای صاف و بدون چین و چروک و پوستی گلگون بدون لک و پیس، ابروان پر پشت و مژگان بلند، چشمان شفاف و بدون پف با نگاه جذاب و لب‌های صاف و بدون ترک، دندان‌های ردیف و صدفی بدون کرم‌خوردگی، لثه‌های سالم و زبان صورتی‌رنگ و صاف و بدون نقشه‌های جغرافیایی، موهای لخت پرچین و شکن و سرزنده هستید، به پرسش و پاسخ‌هایی که در قبال دستیابی به موارد پیش گفت در ارتباط کامل می‌باشند بذل توجه فرمایید:

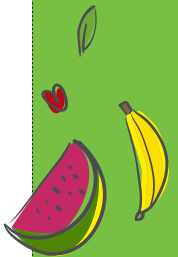
 www.instagram.com/zendegionline.ir ♥

 www.zendegionline.ir ♥



چه فرمی از غذا و تغذیه برای جوان ماندن پوست چهره و بدن ما مفید است؟

فرآورده‌های طبیعی و بیولوژیک یا ارگانیک، تولیدات گیاهی به صورت خام یا پخته روزانه در حدود ۳ تا ۵ واحد (هر واحد معادل صد گرم یا یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان به صورت پخته)، منابع گوشت‌های قرمز و سفید (آبزیان و ماکیان) و تخم‌مرغ و حبوبات و دانه‌ها و مغزها همراه با کاهش یا حذف کامل گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، غذاهای آماده سرشار از ترکیبات رنگی و طعم‌دهنده و نگهدارنده.



پوست به چه موادی بیشتر نیاز دارد؟



پوست جهت تأمین انرژی به درشت مغذی‌ها شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها نیاز مبرمی وجود دارد. به‌طور مثال وقتی ما نان و پنیر میل می‌کنیم همین لقمه نان و پنیر صبحانه در دستگاه گوارش با هضم و جذب و شکستن مولکول‌های تشکیل‌دهنده بافت نان و پنیر به مواد اولیه سازنده‌اش از جمله پروتئین و چربی و قند تجزیه می‌گردد و از مسیر گردش خون با سایر ریز مغذی‌های مورد نیاز جهت ساخت و ترمیم پوست در دسترس اپیدرم و بافت پیوندی قرار داده می‌شود. البته از بعد تأمین نیاز و مصرف، مواد قندی و چربی‌ها نه تنها کمبودی وجود ندارد بلکه خیلی بیشتر از حد نیاز نیز میل می‌شوند. اما نکته بسیار مهم در رابطه با طراوت پوست و شادابی و زیبایی آن در قبال درشت مغذی‌ها، فرم آن‌ها است که اگر از نوع قندهای آسان هضم و جذب باشند مثل قندهای موجود در تنقلات شیرین و

خون را افزایش می‌دهند که منجر به ترشح انسولین از پانکراس یا لوزالمعده می‌شود. افزایش میزان انسولین و هورمون شبه رشد باعث رشد همه سلول‌ها از جمله سلول‌های چربی پوست می‌شوند که زمینه لازم را برای التهابات و بروز جوش‌های پوستی فراهم نموده و سرعت پیری پوست و سایر بافتها را افزایش می‌دهد.

نوشابه‌ها و شربت‌ها یا غلات و فرآورده‌های فاقد سبوس، به صورت کبک و کلوچه و شیرینی‌های خشک و تر و بیسکویت‌های گوناگون و دسرهای رنگارنگ، ذائقه نواز بیماری بوده و پیری زودرس را به‌سوی فرد گسیل می‌دارند. متأسفانه قندهای موجود در ترکیبات مواد مصرفی فوق، به سرعت هضم و جذب گردیده و سطح قند

 www.instagram.com/zendegionline.ir ♥

 www.zendegionline.ir ♥

برای حفظ شادابی پوست باید از مصرف قندها چشم پوشید؟

کسانی که مشکل پوستی دارند بهتر است برای مدتی از مصرف قندهای تصفیه‌شده خودداری یا مقدار استفاده از آن‌ها را به نحو چشمگیری کاهش دهند. با حذف یا کاهش مصرف قندهای تصفیه‌شده و جایگزین نمودن آن‌ها و فرآورده‌های فاقد سبوس با نوع سبوس دار، اثرات آن‌ها را در بهبود وضعیت بافت پوست بعد از اندک زمانی مشاهده خواهید نمود. البته هنگام استفاده از قندهای مرکب بجای دو قندی و تک قندی‌ها به‌صورت میوه‌های گوناگون و سبب‌زمینی نیز باید حد اعتدال رعایت شود تا از افزایش سطح قند خون و ترشح انسولین بیش از اندازه نیاز پیشگیری شود.

آیا در قبال انواع چربی‌ها نیز این موضوع باید رعایت شود؟

صد درصد بله. چرا که در پروسه هیدروژنه کردن روغن‌های مایع گیاهی، فرم ترانس اسیدهای چرب به وجود می‌آیند که علاوه بر عوارض متعدد و زیان‌هایی که دارند موجبات پیری زودرس بافت پوست و ظهور آکنه و التهابات پوستی را فراهم می‌آورند. منابع غذایی در بردارنده چربی‌های ترانس عبارت‌اند از فست‌فودها و غذاهای آماده و فرآوری شده، غذاهای تفت‌داده شده و بریان شده، روغن‌های حرارت دیده فراتر از نقطه دود مطمئن. در این فرصت یادآوری می‌شود که استفاده از روغن‌های مایع حاوی اسیدهای چرب MUFA و PUFA (دارای چند باند دوگانه) در کند نمودن سرعت پیری بافت پوست بسیار مؤثر می‌باشند.



این روغن‌ها علاوه بر داشتن خاصیت حفظ شادابی و طراوت پوست، جهت ساخت سلول‌های جدید و ترکیبات غذارسان و تأثیرگذار بر کاهش التهابات در قسمت‌های مختلف بدن بکار می‌روند. این اسیدهای چرب لازم و ضروری در بدن ساخته نمی‌شوند و باید از طریق تغذیه روزمره جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از عوارض مختلف تأمین گردند.

به چه دلیلی اصولاً نوع تغذیه بر ساختار پوست اثرگذار هست؟

خارجی‌ترین لایه پوست، اپیدرم از پنج لایه ساخته شده که به‌طور مرتب نوسازی می‌شود بطوریکه در طول یک ماه قسمت خارجی آن به‌طور کامل تعویض می‌گردد. برای این تخریب و نوسازی مواد و مصالح سازنده و انرژی لازم می‌باشد که از طریق تغذیه روزمره باید تأمین شود.

چه غذاهایی دوستدار سلامتی بافت پوست بدن هستند؟

غذاهای سنتی سفره‌های دهه‌های گذشته و با استفاده از منوهای مدرن و بسیار مفید رژیم مدیترانه که سرشار از گروه‌های غذایی باارزشی همچون روغن زیتون و میوه‌های محلی، سبزیجات متنوع و آیزیان است. البته پیروی از غذاهای شرق دور آسیا که در بردارنده چای سبز، جلبک‌های دریایی، سویا و فرآورده‌های آن هستند، نیز مفید بوده و از طریق گنج‌یابی این مواد در تغذیه روزمره نه تنها صرفه‌جویی در میزان انرژی دریافتی رخ می‌دهد بلکه به علت غنی بودن آن‌ها با ریز مغذی‌های بسیار مفید، گرسنگی‌های سلولی به وجود نمی‌آید. همچنین سویا و فرآورده‌های آن با استروژن‌های گیاهی خود به‌جوان ماندن پوست کمک می‌کنند.