

ویتامین های مورد نیاز پوست برای شادابی

زیبایی صورت و پوست بستگی به عوامل بسیاری دارد که یکی از آنها مصرف ویتامین ها است پوست برای اینکه بتواند شادابی و زیبایی خود را حفظ کند به انواع ویتامین ها نیاز دارد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر مواد مفیدی که برای داشتن پوستی سالم، قسمت داخلی و خارجی پوست نیاز است معرفی نموده اند.

بیشتر متخصصان پوست معتقدند باید برای شادابی و سلامت پوست، مو و ناخن ها از انواع ویتامین ها استفاده کنیم. ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر می توانند به پوست شما درخشندگی و جوانی را بدهند.

از میان تمام خبرهای مربوط به جامعه زیبایی، ممکن است در مورد قدرت ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی دیگری باشد تا به پوست یک درخشندگی و جوانی بدهد.

این مزایا، نه تنها بر روی کرم و لوسیون های که بر روی پوست شما قرار داده شده اند، متمرکز است، بلکه ویتامین ها و مواد معدنی در همه اشکال، نقش اساسی را در چهره سالم برای شما ایفا می کنند.

تحقیقات جدید بسیار مهمی وجود دارند که نشان دهنده قدرت بالای آنتی اکسیدان ها هستند و در برخی از مواد غذایی خاص، رژیم غذایی مناسب می تواند به سالم نگه داشتن پوست شما کمک کند، نه تنها سالم تر، بلکه کمک میکند تا سال ها جوان تر از ستان به نظر برسید.

چنانچه در این بخش از سلامت پوست و مو خواهیم گفت ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و دیگر مواد غذایی در متن زیر، پوست شما را تغذیه می کنند، چه شما آن ها را به شکل مکمل مصرف کنید، یا آن ها را مستقیماً به پوست خود بمالید.

ویتامین هایی که برای تغذیه پوست مناسب هستند
ویتامین های A، B، C، E، K می توانند به بهبود سلامت پوست کمک کنند.

تاثیرات و خواص ویتامین ها C و E بر سلامت و زیبایی پوست
از جمله مهم ترین کشفیات جدید، قدرت این ویتامین ها برای مقابله با اثرات قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. ویتامین C، می تواند از عواقب ناشی از قرار گیری طولانی مدت در برابر خورشید جلوگیری کند که می تواند منجر به سرطان پوست شود.
ویتامین E طبیعی ۴۰۰ میلی گرم در روز به کاهش صدمات خورشیدی، چروک ها و بهبود بافت پوست اشاره می کند.
افرادی که ویتامین C و E را در دراز مدت مصرف می کنند، سوختگی خود را از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش کاهش می دهند. علاوه بر این، محققان کاهش آسیب DNA درون سلول های پوست را مشاهده کردند و منجر به این شد که آنتی اکسیدان های این ویتامین ها به محافظت در برابر آسیب DNA کمک کنند.

کدام ویتامین پوست را سرحال می آورد؟
ویتامین C و E به کاهش آسیب ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کنند، یک محصول جانبی مضر از نور خورشید، دود و آلودگی. رادیکال های آزاد، کلاژن و الاستین را از بین می برند، فیبرهایی که از ساختار پوست محافظت می کنند و باعث چین و چروک و دیگر علائم پیری می شوند.
وقتی این دو ویتامین با یک لوسیون ترکیب شوند، می توانند شدیداً در برابر آسیب های آفتاب محافظت کنند.
این، به این معنی نیست که شما می توانید این ویتامین ها را با کف صابون و یا لوسیون خود مخلوط کنید و سپس در برابر نور خورشید، ایمن شوید.
ارتباط بین برنزه کردن و سرطان پوست، غیرقابل انکار و خطرناک است.
(همیشه از ضد آفتاب با SPF حداقل ۲۵ ساعت استفاده کنید و نوردهی آفتاب خود را بین ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر محدود کنید) اما ممکن است بتوانید به پوست خود کمک کنید، تا سالم و انعطاف پذیر باشد.

ویتامین های مورد نیاز پوست که باید در تغذیه خود بگنجانید
برای اطمینان از اینکه رژیم غذایی شما شامل ویتامین C است، خوردن مرکبات و سبزیجات غنی از ویتامین C، مانند فلفل دلمه ای، گل کلم، و سبزیجات پر شاخ و برگ را ادامه دهید این غذاها می توانند جایگزین از دست دادن ویتامین از طریق پوست شوند.
با توجه به نظریه ی آکادمی پوست آمریکا می توانید ویتامین C را نیز به ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم هر روز مصرف کنید. همچنین می توانید یک کرم موضعی ویتامین C را نیز امتحان کنید، تا تولید کلاژن را افزایش دهید، درست همان طور که بدن شما طبیعتاً زمانی که جوان هستید، به طور طبیعی عمل می کند.

ترفند اینجا استفاده از یک فرمول حاوی شکل اسید آسکروبیک از ویتامین C است و تنها موردی است که می تواند به لایه های پوست نفوذ کرده و کار را انجام دهد.

شما می توانید ویتامین E را در روغن های گیاهی، آجیل، بذر، زیتون، اسفناج و مارچوبه پیدا کنید اما به سختی می توان از غذا چیزهای زیادی گرفت، بنابراین بسیاری از مردم مکمل مصرف می کنند.

با این حال آگاه باشید که مقادیر زیاد ویتامین E می تواند مضر باشد. به گفته آکادمی پوست آمریکا، ویتامین E می تواند پوست خشک و سخت را تسکین دهد.

ویتامین A برای پوست

اگر میزان ویتامین A شما بالا است، بیشتر خوردنش هیچ کار خاصی برای پوستتان نمی کند. به این ترتیب، اگر آن سطوح حتی کمی پایین تر از حد نرمال قرار بگیرند، احتمالاً برخی علائم مرتبط با پوست از جمله پوست خشک و پوسته پوسته را خواهید دید. این امر، به این دلیل است که ویتامین A برای ترمیم و نگهداری بافت پوست لازم است بدون آن، متوجه تفاوتش خواهید شد. میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامین A هستند و ویتامین A نوعی ویتامین است که یک تفاوت واقعی در پوست شما ایجاد می کند.

ویتامین ضد پیری پوست

مطالعات پزشکی یک تفاوت بزرگ بین این ویتامین و کاهش خطوط و چین، کنترل آکنه، و برخی از پسوریازیس با کرم های حاوی این ماده مغذی را دریافت کردند. پزشکان دریافتند که غذاهایی که در بتا کاروتن به شکل ویتامین A ظاهر می شوند به نظر می رسد که خطر پسوریازیس را کاهش می دهند.

درمان تجویزی برای آکنه به نام رتین A از ویتامین A مشتق شده است و به عنوان درمان های ضد پیری به کار می روند.

تاثیر ویتامین B کمپلکس روی پوست

وقتی نوبت به پوست می رسد، مهم ترین ویتامین B است که یک ماده مغذی است که پایه پوست، ناخن و مو را تشکیل می دهد. بدون مقادیر کافی، ممکن است به درماتیت (یک واکنش پوستی) و یا حتی گاهی از ریزش مو پایان دهید حتی یک کمبود خفیف هم موجب بروز علائم می شود. بسیاری از مردم بدون اینکه حتی تلاش کنند، به اندازه کافی بیوتین به دست می آورند. در بسیاری از غذاها از جمله موز، تخم مرغ، بلغور جو دو سر، و برنج یافت می شود، به علاوه بدن شما نیز برخی از مواد غذایی را به تنهایی تولید می کند اما اخیراً توجه بیشتری به تدارکات موضوعی حاوی ویتامین های B مبذول شده است.

ویتامین برای درخشندگی پوست

این کرم ها می توانند به پوست شما کمک کنند تا یک درخشندگی سالم به شما بدهند، در حالی که سلول های مرطوب کننده و تن کلی رو به افزایش هستند.

نیاسین، یک ویتامین خاص B به پوست کمک می کند تا رطوبت خود را حفظ کند، بنابراین کرم های حاوی این ماده مغذی می توانند به رنگ پوست شما کمک کنند، تا به اندازه شش سال جوان تر به نظر برسید.

نیاسین همچنین خواص ضد التهابی دارد، تا پوست خشک و تحریک پذیر را تسکین دهد که در غلظت های بالاتر هم چنین می تواند به عنوان یک عامل روشن برای حتی از تن کردن صدای پوست کار کند.

ویتامین K برای پوست

به عنوان ماده مغذی که برای کمک به لخته شدن خون مسئول است، ویتامین K برای پوست شما خیلی کار نمی کند. اما مطالعات ارائه شده نشان داد که ویتامین K برای کاهش گودی و نیز کبودی های زیر چشم به خوبی کار می کند.

درمان های پوستی با ویتامین K بعد از عمل لیزر باعث کاهش میزان کبودی می شود. وقتی با ویتامین A در یک کرم ترکیب می شوند، ویتامین K در درمان این کبودی ها و گودی ها قوی تر می شود.

کاربرد موضعی یک ژل حاوی ویتامین K و ویتامین های C، A، و E در کاهش حلقه های زیر چشمی در حالی که چین و چروک را نیز کاهش می دهند، موثر بوده است.