کد خبر: ۴۵۳۷۶۱
یکشنبه ۱۱ مهر ۱۴۰۰ ۱۴:۵۳

رشد سرعت پیری پوست با این ۱۰ ماده غذایی

اغلب افراد بدون آن‌که بدانند، از مواد غذایی که به پوست ضرر می‌زنند، استفاده می‌کنند و باعث پیری و افتادگی پوست صورت و بدن خود می‌شوند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، افزایش آگاهی‌ها درباره مراقبت‌های زیبایی، به‌خصوص در زمینه تغذیه، تا حد قابل توجه از حوادث ناخوشایند سلامت داخلی و ظاهری بدن، جلوگیری می‌کند. به همین منظور، ۱۰ مواد غذایی که به پوست ضرر می‌زنند و همچنین بر بخش‌های داخلی بدن تأثیر منفی می‌گذارند، به شما معرفی شده‌اند.

برای شادابی و جوانی پوست خود، مصرف این خوراکی‌ها را کاهش دهید:

نمک زیاد

مصرف نمک به میزان بیش از اندازه طبیعی، صورتی پف‌کرده و به دور از شادابی خواهد ساخت. غذاهای کنسرو شده، ترشی‌ها و مانند آن، به‌دلیل دارا بودن نمک و سرکه، زیبایی پوست را از بین خواهند برد.

مشروبات الکلی

همان‌طور که می‌دانید، مصرف مشروبات الکلی، کارکرد طبیعی هورمون‌های بدن را مختل می‌کند و آب میان‌بافتی پوست را از بین می‌برد. در نتیجه، حالت پوست، بی‌روح و زشت می‌شود.

کافئین زیاد

مصرف کافئین، البته بیش از اندازه معمول، تغییراتی در بدن ایجاد می‌کند که پوست زودتر از حد طبیعی، پیر و افتاده می‌شود.

دسرهای شیرین

فراورده‌هایی مانند ژله و کیک که در مرحله تهیه آن‌ها از شکرهای مصنوعی استفاده می‌شود، با ایجاد قند خون در فرد مصرف‌کننده، پوست و جوانی فرد را مورد حمله قرار می‌دهند.

نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار

باز هم نوشابه و ضرری دیگر از آن که البته این‌بار مربوط به پوست و زیبایی است. نوشابه‌های گازدار و البته رژیمی، سلامت و جوانی پوست را مورد آسیب قرار می‌دهند.

مواد غذایی و خوراکی فرآوری شده

کیک، آب‌میوه، پفک، چیپس، انواع کنسرو و کمپوت‌ها، همه به سلامت، زیبایی و جوانی پوست، ضرر می‌زنند.

گوشت قرمز

مصرف گوشت قرمز، به‌خصوص بخش‌هایی از آن که چربی‌دار است، موجب واکنش منفی از اعضای بدن می‌شود که علاوه بر مشکلات داخلی، پوست را نیز با مشکل پیری زودتر از موعد، روبرو می‌کند.

غذاهای سرخ شده

غذاهای چرب و سرخ شده، به‌دلیل دارا بودن اسیدهای چرب، با تجمع چربی در بدن، شادابی و سلامت پوست را از بین می‌برند و تا حد زیاد، فرد را در معرض بیماری‌ها قرار می‌دهند.

قند و شکر

قند و شکر، زمانی که وارد بدن می‌شوند، به سختی بدون آسیب رساندن خارج می‌شوند. همین برای آگاه شدن از ضرر آن‌ها کافی است که بدانیم بخش‌هایی از مهم‌ترین قسمت‌های بدن با مصرف نامتعادل این مواد، تهدید می‌شوند.

فست فودها (غذاهایی که سریع حاضر می‌شوند)

تاکنون بارها از ضرر مصرف فست فودها گفته شده است که این‌جا ضرر آسیب زدن به زیبایی و جوانی پوست، به آن افزوده می‌شود.