

# ماسک‌های قهوه و تخم‌مرغ برای پوست مفید است؟

10 بهمن 1403

هواداران مراقبت از پوست همیشه به دنبال درمان‌های طبیعی، مقرون به صرفه و مؤثر برای داشتن پوستی درخشان و سالم هستند. در میان درمان‌های خانگی مختلف، ماسک‌های قهوه و تخم‌مرغ به دلیل ترکیب منحصر به فرد فوایدشان، به یک انتخاب محبوب تبدیل شده‌اند.

هر دو ماده قهوه و تخم‌مرغ جزء مواد روزمره آشپزخانه هستند، اما زمانی که به‌طور ترکیبی در مراقبت از پوست استفاده می‌شوند، می‌توانند تأثیرات شگرفی بر روی پوست صورت داشته باشند.

هواداران مراقبت از پوست همیشه به دنبال درمان‌های طبیعی، مقرون به صرفه و مؤثر برای داشتن پوستی درخشان و سالم هستند. در میان درمان‌های خانگی مختلف، ماسک‌های قهوه و تخم‌مرغ به دلیل ترکیب منحصر به فرد فوایدشان، به یک انتخاب محبوب تبدیل شده‌اند. هر دو ماده قهوه و تخم‌مرغ جزء مواد روزمره آشپزخانه هستند، اما زمانی که به‌طور ترکیبی در مراقبت از پوست استفاده می‌شوند، می‌توانند تأثیرات شگرفی بر روی پوست صورت داشته باشند.

به نقل از انلی مای هلث؛ در این راستا، ما با یک متخصص مشورت کردیم تا بدانیم آیا این ماسک‌ها واقعاً اثرگذار هستند یا صرفاً یک ترفند مد روز.

قهوه به دلیل خواص لایه‌برداری و آنتی‌اکسیدانی‌اش شناخته شده است، در حالی که تخم‌مرغ‌ها، به‌ویژه سفیده تخم‌مرغ، به دلیل توانایی‌شان در سفت کردن و تقویت پوست، مشهور هستند. هنگامی که این دو ماده با هم ترکیب می‌شوند، یک ماسک قدرتمند می‌سازند که می‌تواند به تجدید پوست کمک کرده و آن را صاف، درخشان و شاداب کند.

دکتر آروشی سوری، متخصص پوست و داروی زیبایی در بیمارستان ماهاتما گاندی در جیبور، توضیح داد که ماسک ساخته‌شده از قهوه و سفیده تخم‌مرغ برای سفت کردن پوست، کاهش پف و روشن کردن رنگ چهره به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی کافئین و پروتئین‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اما او بر این باور است که این روش می‌تواند بیشتر از اینکه مفید باشد، مضر باشد، به‌ویژه برای افرادی که پوست حساس یا مستعد آکنه دارند. احتمال واکنش آلرژیک خفیف تا شدید به هر دو ماده، به‌ویژه تخم‌مرغ‌ها وجود دارد، و همچنین خطر عفونت سالمونلا که ممکن است در تخم‌مرغ‌های خام وجود داشته باشد، در صورت مصرف اشتباهی یا استفاده بر روی زخم‌ها یا ترک‌های پوستی که ممکن است باعث ورود باکتری‌ها شوند، وجود دارد. این امر ممکن است منجر به بروز جوش‌های شدید آکنه نیز شود.

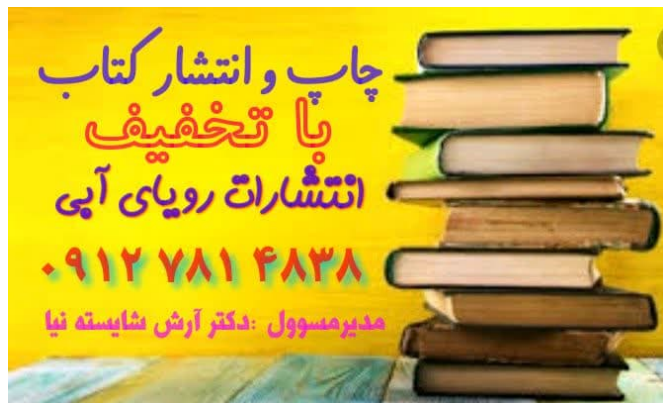
قبل از استفاده از سفیده تخم‌مرغ بر روی صورت، بهتر است آزمایش پچ (آزمایش حساسیت) انجام دهید تا از نبود قرمزی، خارش، تورم یا سایر علائم واکنش آلرژیک مطمئن شوید. این متخصص همچنین پیشنهاد می‌کند که برای استفاده از روش‌های ایمن‌تر، به متخصص پوست مراجعه کرده و از راهکارهای علمی و اثبات‌شده کمک بگیرید.

## فواید قهوه در مراقبت از پوست

اگر قهوه با تخم‌مرغ ترکیب نشود، فواید خاصی برای پوست دارد که برخی از آن‌ها در زیر آمده است:

1. **لایه‌برداری:** قهوه به‌عنوان یک لایه‌بردار طبیعی عمل می‌کند و سلول‌های مرده پوست را به‌طور مؤثر پاک می‌کند.
2. **خواص ضد التهابی:** قهوه غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به‌ویژه اسید کلروژنیک است که نشان داده شده است که التهاب را کاهش می‌دهد و به آرام کردن پوست تحریک‌شده کمک می‌کند.
3. **اثر روشن‌کنندگی:** کافئین موجود در قهوه می‌تواند با بهبود جریان خون هنگام استفاده موضعی، منجر به روشن شدن رنگ پوست شود.
4. **حفاظت آنتی‌اکسیدانی:** قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کنند؛ استرس اکسیداتیو می‌تواند منجر به علائم پیری زودرس مانند خطوط ریز و چروک‌ها شود.

## فواید تخم‌مرغ در مراقبت از پوست



از سوی دیگر، تخم‌مرغ‌ها دارای عناصری هستند که در مراقبت از پوست هنگام استفاده به‌تنهایی مفید هستند.

1. **سفت‌کننده پوست:** سفیده تخم‌مرغ به‌دلیل محتوای بالای پروتئین خود، به‌ویژه برای سفت کردن پوست شناخته شده است.
2. **کنترل چربی:** سفیده تخم‌مرغ می‌تواند چربی اضافی پوست را جذب کرده و آن را برای افرادی که پوست چرب یا مختلط دارند، مفید می‌کند.
3. **کاهش اندازه منافذ:** استفاده از سفیده تخم‌مرغ در یک ماسک می‌تواند به کاهش ظاهر منافذ پوست کمک کند و به بهبود بافت پوست کمک نماید.

4. **حمایت تغذیه‌ای:** در حالی که سفیده تخم‌مرغ عمدتاً پروتئین تأمین می‌کند، همچنین حاوی مقادیر کمی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که ممکن است به سلامت پوست کمک کند.