

مواد غذایی مناسب برای انواع پوست

16 مهر 1401

به گفته متخصصان، مصرف غذاهای خاص و حذف برخی دیگر می‌تواند به بهبود پوست از هر نوعی که باشد، کمک کند.

به گزارش "مادران و دختران" به نقل از [وقایع خبری](#)، متخصصان اعلام می‌کنند که مصرف غذاها با توجه به نوع پوست، می‌تواند منجر به بهبود آن شود و در این زمینه توصیه‌هایی را ارائه کرده‌اند.

به گفته آن‌ها، قبل از اینکه شروع به پر کردن سبد مواد غذایی خود کنید، باید نوع پوست خود را مشخص کنید. در همین راستا و به منظور تعیین نوع پوست، پس از تمیز کردن پوست خود از هیچ محصولی استفاده نکنید و پس از چند ساعت به ظاهر آن توجه کنید. چند سرنخ وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا نوع پوست خود را تعیین کنید.

اگر پوست شما براق به نظر می‌رسد، شما پوست چرب دارید.

اگر پوست شما پوسته‌پوسته، قرمز یا تحریک شده، پوست خشکی دارید.

اگر پوست در برخی نواحی چرب و در برخی دیگر خشک است، پوست مختلط دارید.

در هر حال، اگر پوست شما خشک است، ممکن است تشنه باشد. در این حالت، نوشیدن دو لیتر آب در روز می‌تواند کمک‌کننده باشد اما می‌توانید آب را از طریق میوه‌هایی مانند هندوانه نیز دریافت کنید. همچنین می‌توانید به پوست خود از طریق آووکادو، روغن زیتون و ماهی سالمون آبرسانی کنید.

فراموش نکنید که کافئین می‌تواند پوست را خشک کند. همچنین کمبود [ویتامین‌های A و C](#) می‌تواند به خشکی پوست کمک کند.

اگر پوست چرب دارید، حذف روغن از رژیم غذایی شاید به نظر شما تنها راه چاره باشد؛ اما فراموش نکنید که شما هنوز هم به چربی‌های سالم و ضد التهاب مانند آووکادو، روغن زیتون، [ماهی](#) و آجیل نیاز دارید. با این حال غذاهای روغنی و فوق‌فرآوری‌شده مانند سبب‌زمینی سرخ‌شده را محدود کنید و مصرف شکر را به حداقل برسانید.

افرادی که پوست مختلط دارند نیازی به حذف کامل کربوهیدرات ندارند؛ اما توجه به نوع غلات و گندمی که می‌خورید مهم است. کربوهیدرات‌ها می‌توانند باعث التهاب شوند. هنگام انتخاب کربوهیدرات، نوع پیچیده آن مثل برنج قهوه‌ای و یا کینوا را انتخاب کنید.

همچنین اگر دچار آکنه می‌شوید، ویتامین C زیادی را از طریق انواع توت‌ها و میوه‌ها دریافت کنید. همچنین زینک می‌تواند واقعا برای آکنه مفید باشد و می‌توانید آن را در صدف‌ها و پروتئین حیوانی بدون چربی مانند مرغ، غلات غنی‌شده و دانه کدو تنبل پیدا کنید. شما باید لبنیات پرچرب و غذاهای شیرین یا

چرب را هم کنار بگذارید. این غذاها باعث التهاب در پوست و ایجاد آکنه می‌شوند.

به گزارش هلت لاین، پوست کدر اغلب به دلیل استرس اکسیداتیو محیط ما، مانند قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها و آفت‌کش‌ها، ایجاد می‌شود. یکی از راه‌ها برای مبارزه با استرس اکسیداتیو، مصرف آنتی‌اکسیدان‌هاست. لیکوپن آنتی‌اکسیدانی مفید برای پوست است. میوه‌ها و سبزیجات صورتی یا قرمز سرشار از لیکوپن هستند. کاکائو نیز منبع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌هاست. پس برای داشتن پوستی شفاف شکلات تلخ حداقل ۷۵ درصد را از یاد نبرید.