

صورت، آینه کمبود مواد مغذی

محصولات مراقبت از پوست تا حدی به خوش حالت شدن صورت و چهره ما کمک می‌کنند، اما رژیم غذایی نقش اصلی را در تعیین حالت چهره ما دارد، به این معنا که کمبود برخی مواد مغذی در رژیم غذایی، تاثیر خود را در صورت ما برجا خواهد گذاشت.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام آنالین، با ارتباط میان کمبود مواد مغذی و برخی مشکلاتی که خود را در صورت نشان می‌دهند، آشنا شوید:

ترک‌های گوشه دهان

نوع کمبود: روی، ویتامین و پروتئین

مرغ و ماهی، از بهترین منابع پروتئین و ویتامین هستند. اگر گیاهخوار هستید، شیر، پنیر و ماست را در رژیم غذایی روزانه‌تان بگنجانید تا پروتئین و ویتامین موردنیاز را دریافت کنید. مصرف مواد غذایی مثل اسفناج، لوبیا قرمز، ماهیان استخوانی و زرده تخم‌مرغ در افزایش دریافتی روی بدن موثر است.

برجستگی قرمز و سفید آکنه مانند روی گونه‌ها

نوع کمبود: اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین و ویتامین

ماهی‌های چرب، منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب هستند. اگر گیاهخوار هستید، می‌توانید کمبود این اسیدهای چرب را از منابع گیاهی مثل روغن دانه کتان و گردو تامین کنید. هویج و سبزیجات دارای برگ‌های تیره، منابع خوبی از ویتامین و ماست، پنیر و زرده تخم‌مرغ منابع خوبی از ویتامین به شمار می‌آیند. قدم زدن یا دویدن در آفتاب نیز به تولید ویتامین مورد نیاز در پوست کمک می‌کند.

رنگ پریدگی لب‌ها

نوع کمبود: آهن

گوشت قرمز، اسفناج، لوبیا و ماهی برخی از بهترین منابع آهن هستند. برای این که جذب آهن را در بدنتان افزایش دهید، دریافتی مواد غذایی حاوی ویتامین مثل مرکبات، کلم و فلفل دلمه‌ای، اسفناج و گوجه‌فرنگی را افزایش دهید.

رنگ پریدگی صورت

نوع کمبود: ویتامین ۱۲

اگر متوجه رنگ پریدگی صورت‌تان شده‌اید، باید آن را نشانه‌ای از کمبود ویتامین ۱۲ بدانید. زبان‌تان را چک کنید. زبان باید به طور طبیعی دارای برجستگی‌هایی باشد. اگر زبان‌تان صاف است، علامت دیگری از کمبود ویتامین ۱۲ است. کمبود این ویتامین همچنین خستگی و ضعف حافظه را به دنبال دارد. فقط منابع حیوانی، تامین‌کننده ویتامین ۱۲ هستند. ماهی، صدف، گوشت قرمز، مرغ و تخم‌مرغ از بهترین منابع تامین‌کننده این ویتامین به شمار می‌آیند.

جوش‌های قرمز پوسته پوسته

نوع کمبود: ویتامین ۷ یا بیوتین

ویتامین ۷ یک پروتئین مهم برای پوست است که به تقویت سلامت پوست و مو کمک می‌کند.

کمبود شدید این ویتامین می‌تواند فرد را دچار افسردگی و خستگی کند. برخی از بهترین منابع ویتامین ۷ مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، محصولات لبنی، سیب زمینی، اسفناج و گل کلم است.

پف کردن چشم‌ها

نوع کمبود: ید

کمبود ید در رژیم غذایی می‌تواند به خشکی پوست و افزایش وزن منجر شود. نمک سفره، از عمده‌ترین منابع ید است، اما اگر رژیم غذایی کم‌نمک دارید می‌توانید این ماده مغذی را با مصرف ماهی، ماست، پنیر، سیب‌زمینی، موز و توت‌فرنگی تامین کنید.

دریافت‌کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰