

این خوردنی ها جوش صورت را بدتر می کنند

جوش صورت مشکل بفرنجی است که جنبه‌های گوناگونی را دربرمی‌گیرد و بطور معمول علت‌های گوناگونی برای آن بیان میکنند و نمی‌توان فقط به یک علت برای بوجود آمدن آکنه بیان کرد. علاوه بر این، علت‌های بوجود آمدن جوش در افراد مختلف با یکدیگر فرق دارد و یک علت تشدید کننده ممکن است هیچ مشکلی برای شخص دیگری بوجود نیاورد

برخی محققان معتقدند بروز آکنه هیچ ارتباطی با شکل‌گیری آکنه ندارد، ولی عده‌ای نیز بر این باورند که شماری از مواد غذایی می‌توانند عاملی برای ایجاد آکنه به شمار روند.

مواد لبنی

تحقیقات صورت گرفته در آکادمی آمریکایی پوست‌شناسی نشان می‌دهد که شیر برخلاف فواید فراوانی که برای سلامت بدن دارد، تاثیر عکس روی ایجاد جوش و آکنه روی بدن و صورت به جا می‌گذارد و در واقع، ارتباط مستقیمی بین مصرف شیر و آکنه وجود دارد. به‌طور کلی مواد لبنی باعث شدت یافتن هورمون‌های مولد جوش در بدن می‌شود. از سوی دیگر، پزشکان به افرادی که مستعد ابتلا به آکنه هستند، توصیه می‌کنند به جای استفاده از شیر گاو که چربی بالایی دارد، از شیرهای گیاهی از قبیل شیر بادام، شیر برنج یا شیر نارگیل استفاده کنند که چربی کمتری دارد.

مواد قندی و شکر

بررسی‌ها حاکی از آن است که مواد قندی و شکر باعث بروز التهاب در بدن می‌شوند و از آنجایی که آکنه نوعی اختلال التهابی ایجاد شده به‌شمار می‌رود، پزشکان توصیه می‌کنند که افراد مستعد ابتلا به آکنه باید رژیم حاوی مواد ضدالتهاب را در دستور غذایی روزانه خود قرار دهند. البته این مساله به معنای حذف همیشگی شیرینی در مواد غذایی نیست، بلکه گنجاندن مواد حاوی قند طبیعی مانند انواع میوه‌ها به جای آبمیوه‌های آماده و صنعتی، خرما و عسل گزینه‌های شیرینی هستند که آنها را می‌توان جایگزین مواد قندی مصنوعی مانند قند و شکر کرد.

سویا

در دانه‌های سویا استروژن‌های گیاهی طبیعی یافت می‌شود. مقدار این استروژن‌های نوری یافت شده در سویا مانند استروژن طبیعی عمل می‌کند و در نتیجه مصرف آن باعث بروز آکنه می‌شود.

قهوه

نوشیدن یک فنجان قهوه ممکن است باعث شادابی و هوشیار شدن شما شود ولی به دلیل وجود اسید ارگانیک داخل دانه‌های قهوه، میزان هورمون «کورتیزول» افزایش می‌یابد. این هورمون به هورمون استرس شهره است و عملکردی همچون آندروژن دارد و به‌طور همزمان غدد چربی را تحریک کرده و باعث ایجاد التهاب می‌شود.

نان

مصرف نان باگت، نان شیرینی و به‌طور کلی نان‌هایی که از درصدی شیرینی برخوردارند، در افرادی که مستعد ابتلا به آکنه هستند، می‌تواند شرایط بروز آکنه را تشدید کند. بررسی‌ها حاکی از آن است که گندم باعث التهاب می‌شود و برای کاهش آکنه در بدن باید میزان التهاب را کاهش داد. با توجه به اینکه نان‌های صنعتی موجود در بازار حاوی شکر، روغن دانه سویا و شیر به‌عنوان سه محرک اصلی هستند، احتمال ایجاد آکنه تشدید و چند برابر می‌شود.

روغن نارگیل

طبق گزارش‌های رسیده، مصرف روغن نارگیل در افراد مستعد ابتلا به آکنه، علاوه بر ایجاد جوش‌های ریز در اطراف دهان، باعث شکل‌گیری التهاب به‌خصوص روی گونه‌ها می‌شود.

بادام زمینی

بادام زمینی حاوی هورمون «آندروژن» است که با افزایش تولید چربی‌های پوستی، ایجاد آکنه را به‌ویژه در افراد حساس و مستعد بالا می‌برد. علاوه بر این، احتمال بروز جوش‌های سرسفید در افرادی که بادام زمینی بیشتری مصرف می‌کنند، بالاتر از حد معمول است. افراد مبتلا به آکنه می‌توانند از بادام به‌عنوان جایگزین مناسبی برای بادام زمینی استفاده کنند. پزشکان می‌گویند مواد غذایی تازه و مواد مغذی کامل مانند پروتئین، سبزیجات، چربی‌های سالم و غلات فاقد گلوتن از جمله مواد غذایی سالمی محسوب می‌شوند که می‌توانند برای سلامت پوست مفید باشند.

PERFECTINFORMATION