

10 آشنایی با

مواد غذایی کلژن ساز: با مصرف این مواد غذایی پوستی بدون چروک و جوان داشته باشید

کلژن مهم ترین جزء بافت همبند زیر پوست است که برای جوانی و زیبایی پوست ضروریست.



کلژن مهم ترین جزء بافت همبند زیر پوست است که برای جوانی و زیبایی پوست ضروریست؛ اما با بالا رفتن سن کلژن کمتری در بدن ساخته می شود و در نتیجه پوست نازکتر می شود و چین و چروک پیدا می کند. به علاوه خورشید، آلودگی، رادیکال های آزاد و سیگار باعث شکستن و از بین رفتن کلژن می شوند و چین و چروک های صورت را افزایش می دهند. تا قبل از 35 سالگی، بدن به صورت طبیعی کلژن ساخته و آسیب های پوستی را جبران می کند ولی از 35 سالگی به بعد تولید کلژن و کیفیت آن در بدن کاهش می یابد. ولی خبر خوب اینست که یکسری محصولات و داروهای موضعی و مواد غذایی هستند که باعث افزایش طبیعی کلژن پوست می شوند و به محکمتر شدن، انعطاف پذیری و حجیم شدن پوست کمک می کنند. در اینجا به بهترین غذاهایی که به تولید کلژن و جوانتر به نظر رسیدن پوست کمک می کنند اشاره خواهیم کرد.

1. ماهی



ماهی هایی مثل سالمون دارای امگای 3 بالایی بوده و به تقویت سلول های پوست کمک می کنند.

2. سبزیجات قرمز رنگ



سبزیجات قرمز مانند گوجه فرنگی، فلفل و چغندر حاوی آنتی اکسیدان لیکوپین هستند. لیکوپین هم به افزایش میزان کلاژن و هم به محافظت پوست در برابر آفتاب کمک می کند.

3. سبزیجات سبز رنگ تیره



سبزیجاتی که به رنگ سبز تیره اند نظیر اسفناج و کلم پیچ سرشار از ویتامین C بوده و به تولید کلاژن کمک می کنند. ویتامین C دارای خواص آنتی اکسیدانی است و آنزیم های تجزیه کننده کلاژن را کاهش می دهد. همچنین ویتامین C از کلاژن ها در مقابل رادیکال های آزاد حفاظت می کند.

4. سبزیجات نارنجی رنگ



سبزیجاتی مانند هویج و سیب زمینی شیرین که نارنجی رنگند، سرشار از ویتامین A بوده و به بازسازی کلاژن کمک می کنند.

5. انواع توت ها



تمشک و شاه توت میزان کلاژن بدن را افزایش داده و رادیکال های آزاد را نیز از بین می برند.

6. سویا



سویا، شیر سویا و پنیر سویا یا توفو دارای ماده ای به نام جنستین (از هورمون های گیاهی دارای خواص آنتی اکسیدانی) هستند که به تولید کلاژن کمک می کند و جلوی عملکرد آنزیم های پیر کننده پوست مثل MMPs را می گیرد.

7. چای سفید



چای سفید از پروتئین های ساختاری پوست مخصوصا کلاژن حفاظت می کند. همچنین چای سفید جلوی فعالیت آنزیم های تجزیه کننده کلاژن که باعث چین و چروک پوست می شوند را می گیرد.

8. مرکبات



مرکباتی مثل پرتقال، لیمو شیرین و گریپ فروت غنی از ویتامین C هستند و کمک می کنند که آمینو اسیدهای لیزین و پرولین به کلاژن تبدیل شوند. همچنین خاصیت آنتی

اکسیدانی ویتامین C به خنثی کردن رادیکال های آزاد که منجر به شکستن کلاژن و الاستین پوست می شود، کمک می کند.

9. پروتئین



باید روزانه پروتئین مورد نیاز بدن تان را مصرف نمایید. سفیده تخم مرغ دارای کلاژن، پرولین و لیزین است و به تولید طبیعی کلاژن در بدن کمک می کند. افراد گیاه خوار که نمی خواهند از محصولات حیوانی مثل تخم مرغ و گوشت در رژیم غذایی خود استفاده کنند، می توانند آجیل (مخصوصا بادام زمینی) مصرف کنند، چون آجیل حاوی لیزین است.

10. سیر



گوگرد برای تولید کلاژن در بدن ضروریست و سیر سرشار از گوگرد است. همچنین سیر به دلیل داشتن لیپوئیک اسید و تورین به بازسازی الیاف کلاژن آسیب دیده کمک می کند.

11. صدف خوراکی



صدف خوراکی سرشار از روی است و روی عنصریست که برای ساخت کلاژن ضروری می باشد. صدف خوراکی حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مثل آهن و ویتامین ب 12 بوده و فواید زیادی برای سلامتی انسان دارد.

PERFECT INFORMATION