

أطعمة تجدين فيها الكولاجين الطبيعي لبشرتك

يقع الكولاجين داخل الأدمة (تحت الطبقة الخارجية من الجلد) ، وهو أساس الأنسجة الضامة التي تدعم بنية البشرة ، مما يجعلها ضرورية للبشرة الأصغر سناً. ولكن ، مع تقدمنا في العمر ، ينتج الجسم كمية أقل منه ، لأن الأنزيمات التي تحدث بشكل طبيعي تكسر الكولاجين إلى أسفل ، مما يؤدي بدوره إلى تجلط الجلد ، وفقدان الملل وتشكيل التجاعيد. كما أن الشمس والتلوث والجذور الحرة والدخان مسؤولة أيضاً عن تفكك الكولاجين.

في حين أن الجسم يخلق باستمرار الكولاجين الجديد لإصلاح ما تم تلفه ، حوالي سن 35 عاماً ، يبدأ إنتاج الكولاجين بشكل طبيعي في الانحسار ، ونوعية الكولاجين ليست جيدة كما كانت في السنوات الماضية. الاخبار الجيدة؟ بالإضافة إلى المنتجات الموضعية والعلاجات ، يعتبر الطعام طريقة رائعة لتعزيز الكولاجين بشكل طبيعي في الجلد. يساعد تحفيز الكولاجين مع المنتجات الموضعية في المنزل ، والعلاجات الداخلية ، وخيارات نمط الحياة المناسبة على الحفاظ على قوته ومرونته وحجمه.

سمك

يخلق خلايا أقوى: الأسماك مثل التونة وسمك السلمون محملة بأحماض أوميغا 3 الدهنية. خلايا الجلد محاطة بغشاء دهني يحميها. عندما تكون الخلايا سليمة ، فهي قادرة على دعم بنية الجلد.



الخضار الحمراء

ضخ الحماية من أشعة الشمس: الطماطم والفلفل والبنجر تحتوي على الليكوبين المضادة للأكسدة. يعمل الليكوبين ككريم شمسي طبيعي ، يحمي البشرة من التلف بينما يزيد مستويات الكولاجين".

خضار داكنة خضراء

زيادة إنتاج الكولاجين: غني بفيتامين C ، والخضار الداكنة مثل السبانخ واللفت يمكن أن يرفع إنتاج الكولاجين. في المنتجات

الموضعية ، فيتامين C له خصائص مضادة للأكسدة التي تثبت أنزيمات الرسول التي تكسر الكولاجين إلى أسفل. كما يحمي من الجذور الحرة لمنع الكولاجين الضعيف.

خضار برتقال

الاستعادة والتجديد: الخضراوات ذات اللون البرتقالي ، مثل الجزر والبطاطا الحلوة ، غنية بفيتامين A ، الذي يعيد ويعيد توليد الكولاجين المتضرر.

التوت

درء التلف: تفرخ العليق والتوت الجذور الحرة بينما ترفع مستويات الكولاجين في نفس الوقت.



الصويا

تحجيم الشيخوخة: سواء كانت مصادر من حليب الصويا أو الجبن أو التوفو ، فإن الصويا يحتوي على جينستين (هرمونات نباتية تعمل كمضادات للأكسدة) ، مما يحفز إنتاج الكولاجين ويساعد على منع الإنزيمات ، مثل MMPs التي يمكن أن تعمر الجلد.

شاي ابيض

البنية المدعومة: وفقًا لبحث أجرته جامعة كينجستون ونيلز يارد ريميديز ، قد يحمي الشاي الأبيض البروتينات البنيوية للبشرة ، وتحديدًا الكولاجين. ويعتقد أنها تمنع نشاط الإنزيم الذي يكسر الكولاجين ، مما يساهم في الخطوط والتجاعيد.

الحمضيات

تشير الدراسات إلى أن ثمار الحمضيات مثل البرتقال والليمون الحامض والليمون والجريب فروت الغنية بفيتامين C لها القدرة على مساعدة الأحماض الأمينية - اللايسين والبرولين - وتحويلها إلى الكولاجين. فيتامين C المضاد للأكسدة مهم جدا أيضا في المساعدة على تحييد الجذور الحرة ، التي تهاجم وتكسر الكولاجين والإيلاستين في الجلد.



بروتين

بالإضافة إلى إعطاء جسمك جرعة من البروتين الصحي الذي يحتاج إليه ، فإن بياض البيض مرتفع في كل من الليسين والبرولين ، بالإضافة إلى الكولاجين نفسه ، لذلك فإن إضافة المزيد من بياض البيض إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في دعم إنتاج الجسم الطبيعي من الكولاجين. وبالنسبة لأولئك الذين يختارون الطريق النباتي أو النباتي ولا يرغبون في دمج منتجات حيوانية مثل البيض أو اللحوم الخالية من الدهون في نظامهم الغذائي ، جرب المكسرات (خاصة الفول السوداني) ، التي توفر أيضًا الليسين.