

تجنبني هذه الأطعمة التي تسبب حب الشباب

تتفاجأ الكثير من السيدات بظهور البثور والحبوب على البشرة وخصوصاً على الوجه بدون معرفة السبب وعلى الرغم من اختيار غسل الوجه والكريم ومستحضرات العناية بالبشرة من ماركة جيدة والمناسبة لنوعية بشرتك، ففي الكثير من الأحيان تعتبر الأطعمة التي تستهلكها هي السبب وراء تكاثر الحبوب على البشرة لذلك عليك الإنتباه على نظامك الغذائي والحرص على تناول الأطعمة الصحية والمغذية والإبتعاد عن أنواع معينة من الأطعمة.

إليك أبرز الأطعمة التي عليك تجنبها لمنع ظهور حب الشباب:

الشوكولاتة: تحتوي كافة أنواع الشوكولاتة على كمية كبيرة من السكر، الذي يعد أهم سبب بظهور البثور وحب الشباب كما أن السكر يؤدي الى حدوث طفرات بإنتاج الهرمونات وتصبح الهرمونات غير منتظمة وتؤدي الى تكاثر الحبوب.

منتجات الألبان: تحتوي منتجات الألبان على هرمونات وعناصر غذائية تسبب بظهور الحبوب والبثور. في حين يزيد الحليب من إنتاج الأنسولين والذي يؤدي الى ظهور حب الشباب لذا اذا كنت من صاحبات البشرة التي تتعرض الى ظهور البثور فعليك تجنب كافة منتجات الألبان.

الملح: يسبب الملح وكثرة تناول الأطعمة المملحة بتورم الوجه والأنسجة وتسبب المأكولات المعالجة باليود بظهور الحبوب على البشرة لذا تجنبني هذه الأطعمة.

الشاي الأسود: ان الشاي الأسود غني بمادة الكافيين والتي تنشط غدد الأدرينالين وتحفزها على إفراز هرمون التوتر. هرمون التوتر يضر البشرة ويسبب بظهور البثور.

الوجبات السريعة: تحتوي الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الدهون غير المشبعة والمشبعة وهي غنية بنسبة كبيرة من السكر والملح والمواد الكيماوية والتي تسبب بسد مسام البشرة وتؤدي الى ظهور الحبوب والبثور على البشرة.

الفلفل الحار: ينشط الفلفل الحار الدورة الدموية ويزيد التعرق ويحفز احمرار البشرة لذلك يسبب بظهور حب الشباب.