

# تجنبني تناول هذه الأطعمة فهي مضرة بالبشرة

لأنك أن الطعام مفيد لصحتنا وبشرتنا ، ولكن من غير المعروف لدى الكثير منا أن هناك أطعمة تضر بالبشرة وتسبب لها مشاكل. في المقابل، هناك أطعمة صحية تمنح البشرة رونقا جذابا ومشرقا.

إليك أهم الأطعمة التي تضر بالبشرة:

أطعمة تصيب البشرة بالجفاف:

- الكافيين.
- الكحول.
- الأطعمة المملحة.
- اللحوم كثيرة الدهن.
- الأطعمة العالية الصوديوم مثل المجمدة والمعلبة.

ولعلاج هذه المشكلة يمكنك تناول أطعمة تحتوي على مرطبات طبيعية مثل الخيار، الشامام والخس.

أطعمة تسبب ظهور حب الشباب:

بالطبع ستجد أن الأطعمة المشبعة بالزيوت لها أضرار على بشرتك، كانسداد مسام البشرة، ظهور حب الشباب، تكون البكتيريا بالإضافة إلى تكون قشور الجلد.

الأطعمة التي تسبب الحساسية:

يعاني العديد من الناس حساسية خفيفة ضد بعض الأطعمة من دون أن يدركوا ذلك، وخاصة لمنتجات الألبان، والمكسرات والأنواع التي تحتوي على الغلوتين، وتظهر هذه الحساسية غالبا في صورة طفح جلدي أو أكزيما.

لذلك، حاولي الامتناع عن تناول أحد هذه الأطعمة من نظامك الغذائي ولو لمرة واحدة لترى هل سيحدث فرق وإذا لم تجدي فرقا عليك الاتصال بطبيبك الخاص ليكتشف أي نوع من الحساسية الغذائية تعانيين.

لذا، عليك استبدال الأطعمة الضارة بهذه الأنواع التي تمنح بشرتك الصحة والتألق الطبيعي:

- الشاي الأخضر.
- المانجو.
- اللوز.
- المحار.
- البطاطا المشوية.
- الفطر.
- الخضروات الورقية مثل السبانخ.

جميع هذه الأطعمة تحتوي على عناصر غذائية ضرورية لصحة البشرة بالإضافة إلى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم الضارة، فصحّة بشرتك مهمة ويجب أن توفري لها العناية الكاملة.