

# تجنبِي هذه الأطعمة التي تسبب حب الشباب

تفاجأً الكثير من السيدات بظهور البثور والحبوب على البشرة وخصوصاً على الوجه بدون معرفة السبب وعلى الرغم من اختيار غسول الوجه وال الكريم ومستحضرات العناية بالبشرة بالبشرة من ماركة جيدة والمناسبة لنوعية بشرتك. ففي الكثير من الأحيان تعتبر الأطعمة التي تستهلكيها هي السبب وراء تكاثر الحبوب على البشرة لذلك عليك الإنباه على نظامك الغذائي والحرص على تناول الأطعمة الصحية والمغذية والإبعاد 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 إلى حدوث طفرات بإنتاج الهرمونات وتصبح الهرمونات غير منتظمة وتؤدي إلى تكاثر الحبوب.

**منتجات الألبان:** تحتوي منتجات الألبان على هرمونات وعناصر غذائية تسبب بظهور الحبوب والبثور. في حين يزيد الحليب من إنتاج الأنسولين والذي يؤدي إلى ظهور حب الشباب لذا إذا كنت من صاحبات البشرة التي تتعرض إلى 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 تجنب هذه الأطعمة.

**الشاي الأسود:** إن الشاي الأسود غني بمادة الكافيين والتي تنشط غدد الأدريناлиين 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 الكيمائية والتي تسبب بسد مسام البشرة وتؤدي إلى ظهور الحبوب والبثور على البشرة.

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