

# هل تعانيين من بشرة جافة؟

إذا كان لديك بشرة جافة، قد تعلمين أن المستحضرات والمرطبات تساعد على حل هذه المشكلة. ولكن، يمكن لبعض الخيارات الغذائية أن تساعد على مكافحة البشرة الجافة والمشققة!

أهم جزء من مكونات البشرة هي الدهون، بما في ذلك الدهون الفوسفاتية، الأحماض الدهنية الحرة، الكولسترول، والسيراميد. البشرة بدون كمية دهن كافية يكون لديها كمية كبيرة من البروتين وهو شيء غير. المياه قد تتسرب بسهولة من خلال حاجز البشرة إن لم يكن هناك دهون، مما يسمح للبشرة لأن تصبح خافة.

هناك نوعان من الأحماض الدهنية الضرورية للبشرة (الأوميغا ٣ والأوميغا ٦)، ويجب الحصول عليهما من خلال نظام غذائي معيّن.

وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الأسماك الدهنية مثل السلمون، الرنجة، الماكريل، الأنشوجة، السردين، وكذلك زيت بذور الكتان، بعض أنواع البيض، ولحم البقر. زيت زهرة الربيع المسائية يحتوي على نسبة عالية من الأوميغا ٦ والذي يساعد في ترطيب البشرة ومنع المياه من التبخر. إذا كنت لا تحبين السمك أو حاملا ولا يمكن أكله، حبوب الأوميغا ٣ هو خيار جيد.

الفيتامين سي ضروري لوظيفة الانزيم الذي يشكل مادة الكولاجين، ويعمل الكولاجين كما اسفنجة للحفاظ على الرطوبة.

الزنك والنحاس ضروريان أيضاً. سوياً، الفيتامين سي، الزنك، والنحاس يحافظون على كثافة الكولاجين في البشرة، والذي بدوره يسمح للمحافظة على بشرة رطبة. كما تم العثور على أن الزنك لديه تأثيرات مضادة للالتهابات، وهذا أمر هام للحفاظ على بشرة ناعمة.

في حين أن استهلاك الكافيين من غير المرجح أن يسبب لك أي جفاف، فإنه لا يجعل الأوعية الدموية تنقبض، وهذا هو السبب الرئيسي لاستخدامه في كريمات العين (للحد من الانتفاخ). على المدى البعيد، هذا يترجم إلى خفض كمية تدفق الدم والعناصر الغذائية في الأنسجة.

إذا كنت تتبعين بإمعان نظام غذائي متوازن مع كمية الدهون الكافية، إضافة المزيد من الدهون أو تناول المكملات الغذائية ليست

بالضرورة حل سريع للبشرة الجافة. إذا كنت تعانيين من نقص في  
الدهون أو بعض الفيتامينات، هذا النظام الغذائي لديه القدرة على  
التأثير في مظهر و ملمس بشرتك.