

7 أظعمة لمحاربة جفاف الجسم في فصل الصيف

مع تغير المواسم والطقس ، غالباً ما تحدث تغيرات في بشرتنا - ولكن ليس بطريقة جيدة. الآن بعد أن اقترب الطقس الحار ، كثير منا سوف يجد نفسه يعاني من الجلد الجاف. يمكنك ان تستخدم كل أنواع الصابون الفاخر وجميع الكريمات الباهظة الثمن والمستحضرات المرغوبة التي تريدها ، ولكن لحسن الحظ يمكنك أيضاً أن تأخذ الطريق الطبيعي (والأرخص) من خلال تناول الأطعمة التي تساعد على ترطيب بشرتك.

قد لا يكون تخفيف جفاف الجلد من الداخل إلى الخارج هو أول شيء نفكر فيه عند التخطيط لوجباتنا ، ولكن مثل بقية جسمنا ، تحتاج بشرتنا إلى بعض العناصر الغذائية للمساعدة في التئام وإصلاح نفسها والحفاظ على الحالة المثلى. لا يمكن للأظعمة الصحية أن تبقيك مرطباً فحسب ، بل يمكنها العمل على المستوى الخلوي للحفاظ على بشرة نضرة وجميلة.

“أنت ما تأكله” ؛ لذلك إذا تناولت الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح أو المواد الحافظة ، فسوف تلاحظ ليس فقط أن بشرتك منتفخة ، ولكنها أيضاً جافة. بعض المكونات الجيدة التي يجب البحث عنها هي أحماض أوميغا 3 الدهنية ، الأظعمة الغنية بالسيليكا ، وبالطبع الأظعمة الغنية بالأكسدة.

في المرة القادمة التي تشعر فيها بان بشرتك أقل من مثالية ، حاول تناول الأظعمة السبعة التالية التي من شأنها أن تساعد على تغذية بشرتك والحفاظ عليها صحية ومرطبة.

1. السمك

تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة والتونا وسمك السلمون المرقط على كميات عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على الاحتفاظ بالرطوبة وتقوية حاجز جلدك ، كما يقول احد الأطباء. تشمل أعراض قصور أوميغا 3 ؛ الجلد الجاف ، لذا قم بتناول كمية من الأسماك وغيرها من الأظعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل بذور الكتان للحفاظ على رطوبة بشرتك.

2. المكسرات

المكسرات غنية بفيتامين E ، الذي طالما وصف بأنه منقذ للعناية بالبشرة. فيتامين إي يحمي الجلد من تلف الخلايا المؤكسدة ، ومثل الأحماض الدهنية أوميغا 3 ، يحمي حاجز الجلد من التلف الخارجي مثل الأشعة فوق البنفسجية.



3. الأفوكادو

مثل المكسرات ، الأفوكادو غنية بالفيتامين E ومضادات الأكسدة الأخرى. كما أن الثمرة غنية أيضًا بالدهون الأحادية غير المشبعة ، التي لا تحافظ على رطوبة البشرة فحسب ، بل تمنع الجلد من الشيخوخة وتحد من الالتهاب.



4. البطاطا الحلوة

تحتوي الخضراوات الجذرية الغنية بببتا كاروتين على وفرة من الفيتامين أ ، وهي واحدة من أهم العناصر الغذائية لمنع جفاف الجلد. هذه المواد المضادة للاكسدة تساعد في إصلاح تلف الأنسجة ومنع الشيخوخة المبكرة.



5. المحار

المحار هي واحدة من الأطعمة التي تحتوي على أعلى مستوى من الزنك ، مما يساعد على إصلاح الجلد عن طريق إنشاء الكولاجين. الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من الزنك تشمل اللحم البقري والفاصوليا وحبث القمح.



6. زيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على فيتامين إي والدهون الأحادية غير المشبعة وأحماض أوميغا 3 الدهنية ، مما يجعله قوة غذائية عالية عندما يتعلق الأمر ببشرتك. يساعد هذا الزيت القاسي على حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية والحماية من الأمراض الجلدية مثل الجفاف والأكزيما.



7. الخيار

يقول أحد الأخصائيين بالجلد: "يمكن للسليكا الموجودة في الخضروات الغنية بالماء مثل الخيار أن تساعد على زيادة الرطوبة مما يؤدي إلى زيادة مرونة البشرة". يحتوي الخيار أيضاً على فيتامين أ وفيتامين ج ، مما يساعد على تلطيف البشرة ومكافحة الأضرار.

