

7 أطعمة 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 الحرّ ، كثير منا سوف يجد نفسه يعاني من الجلد الجاف. يمكنك أن تستخدم كل أنواع المأمون الفاخر وجميع الكريمات الباهظة الثمن والمستحضرات المرغوبة التي تريدها ، ولكن لحسن الحظ يمكنك أيضًا أن تأخذ الطريق الطبيعي (والأرخص) من خلال تناول الأطعمة التي تساعده على ترطيب بشرتك.

قد لا يكون تخفيف جفاف الجلد من الداخل إلى الخارج هو أول شيء نفكّر فيه عند التخطيط لوجباتنا ، ولكن مثل بقية جسمنا ، تحتاج بشرتنا إلى بعض العناصر الغذائية للمساعدة في التئام وإصلاح نفسها والحفاظ على الحالة المثلثي. لا يمكن للأطعمة الصحية أن تبقيك مرطبًا 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 متنفسة ، ولكنها أيضًا جافة. بعض المكونات الجيدة التي يجب البحث عنها هي أحماض أوميجا-3 الدهنية ، الأطعمة الغنية بالسيليكا ، وبالطبع الأطعمة الغنية بالأكسدة.

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

1. السمك

تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة والتونة وسمك السلمون المرقط على كميات عالية من أحماض أوميجا 3 الدهنية التي تساعده على الاحتفاظ بالرطوبة وقوية حاجز جلدك ، كما يقول أحد الأطباء. تشمل أعراض قصور أوميجا 3: الجلد الجاف ، لذا قم بتناول كمية من الأسماك وغيرها من الأطعمة الغنية بالأوميجا 3 مثل بذور الكتان للحفاظ على رطوبة بشرتك.



2. المكسرات

المكسرات غنية بفيتامين E ، الذي طالما وصف بأنه منقذ للعناية بالبشرة. فيتامين E 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 بفيتامين 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 الخضروات الجذرية الغنية ببيتا كاروتين على وفرة من الفيتامين A ، وهي واحدة من أهم العناصر الغذائية لمنع جفاف الجلد. هذه المواد المضادة للأكسدة 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 البقرى والفاكوليا وحبات القمح.



6. زيت الزيتون

يحتوى زيت الزيتون على فيتامين E 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 للسيليكا الموجودة في الخضروات الغنية بالماء مثل الخيار أن تساعد على زيادة الرطوبة مما يؤدي إلى زيادة مرونة البشرة". يحتوي الخيار أيضًا على فيتامين A وفيتامين C ، مما يساعد على تلطيف البشرة ومحاربة الأضرار.

