

از قند و شکر تا سیگار و استرس

۶ دشمن پوست را بشناسید



ترجمه: مهشید دهقانان
مراقبت درست از پوست را فراموش کنید. تاثیر همه این مواد را به سرعت ناپود می‌کنید. اگر مایلید زیبا و سالم بمانید باید با عادت‌های ناسالم خداحافظی کنید.

۱. نور خورشید

۹۰ درصد علامت پیری پوست ناشی از اشعه خورشید است. اگر مایلید زیبا بمانید باید مراقبت‌های ضدآفتاب استفاده کنید. از سال‌ها پیش استفاده روزانه از کرم‌های ضدآفتاب حتی در روزهای ابری و در فصل زمستان توصیه شده زیرا اشعه UVA و UVB از طریق می‌تواند در تمام طول سال تاثیر منفی داشته باشد. پوست شما را پیر کند. نتایج یک مطالعه جدید نشان داده استفاده روزانه از ضدآفتاب SPF ۳۰ حتی پیری پوست ایجاد شده را کاهش می‌دهد، بنابراین همیشه باید از کرم ضدآفتاب استفاده کرد.

۲. سیگار

هر کسی می‌داند سیگار کشیدن چقدر برای سلامت مضر است، اما بسیاری افراد از تاثیر سیگار کشیدن روی پوست آگاه نیستند. به شما اطمینان می‌دهم که بلافاصله باید پوست خود را از سیگار دور کنید. سیگار کشیدن باعث ایجاد اختلال در جریان خون به پوست می‌شود. قشر سلول‌های مرده پوست ضخیم‌تر می‌شود و به‌موجب آن صورت خاکستری و رنگ‌پریده‌تر به نظر می‌رسد. همچنین پوست زیر چشم با توجه به کاهش جریان خون تیره‌تر می‌شود. سیگار کشیدن نه‌تنها موجب بروز خطوط واضح چین و چروک در اطراف دهان می‌شود، بلکه در قسمت‌های دیگر صورت نیز چین و چروک ایجاد می‌شود. با سیگار کشیدن

پوست کلاژن و الاستین خود را از دست می‌دهد و افراد سیگاری چین و چروک‌های عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. همچنین سیگار کشیدن یک توقف بزرگ در ذخیره آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست است.

۳. استرس

استرس نیز عکس‌العمل خوبی روی پوست ندارد. هنگام استرس میزان هورمون استرس (کورتیزول) در بدن افزایش می‌یابد و می‌تواند باعث بروز جوش شود. علاوه بر این، سطح کورتیزول مزمن بالای رود و این عمل پوست را بدتر می‌کند. بنابراین، رطوبت بیشتری از دست می‌دهد و به آرامی خشک و مات می‌شود. پوست همچنین می‌تواند با سوزش، التهاب و قرمزی واکنش نشان دهد. علاوه بر این، استرس مزمن (طولانی‌مدت) پیری پوست را سرعت می‌بخشد. چون بدن با افزایش کورتیزول مواجه است که کلاژن را در پوست از بین می‌برد. سطح بالای این هورمون روی پوست تاثیر می‌گذارد و سبب تغییر رنگ و

بروز التهاب در آن و در نتیجه از دست دادن زیبایی و طراوت پوست می‌شود.

۴. کم‌خوابی

کمبود خواب نیز موجب افزایش سطح کورتیزول می‌شود. کمبود خواب باعث کاهش تولید ملاتونین می‌شود و این هورمون از پوست در بازسازی و تشکیل کلاژن جدید حمایت می‌کند. ملاتونین یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. سعی کنید خواب کافی داشته باشید و اجازه دهید پوستتان استراحت کند.

۵. قند و شکر

شکر باعث چین و چروک می‌شود. شکر در کلاژن و الاستین پوست مستقر می‌شود، در نتیجه به پوست آسیب می‌رساند. طبق نتایج مطالعات، شکر همچنین می‌تواند آکنه را تشدید کند. مصرف بیش از حد، نان سفید و شکلات سطح انسولین را افزایش می‌دهد، در نتیجه آندروژن بیشتر ساخته می‌شود که به‌نوبه خود

هرچه بیشتر شکر مصرف کنید، بیشتر به پوست خود آسیب می‌رسانید. در واقع، مصرف زیاد شکر مساوی است با شفافیت کمتر، چروک بیشتر و پدنت شدن مشکلاتی مانند آکنه و روزاسه



باعث افزایش تولید سیوم و جوش بیشتر خواهد شد. مقدار شکر مصرفی نباید بیشتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد. هرچه بیشتر شکر مصرف کنید، بیشتر به پوست خود آسیب می‌رسانید. در واقع، مصرف زیاد شکر مساوی است با شفافیت کمتر، چروک بیشتر و بدتر شدن مشکلاتی مانند آکنه و روزاسه.

۶. آلودگی هوا

آلودگی هوا (در قالب ذرات معلق) زمینه‌ساز رادیکال‌های آزاد و عوامل التهابی را در پوست فراهم می‌کند. آلودگی هوا همچنین با تخریب کلاژن، تشکیل رنگدانه و تولید سیوم تغییر یافته در ارتباط است. آلودگی هوا در افراد مبتلا به بیماری‌های پوستی می‌تواند باعث تشدید بیماری پوستی شود. اگر مایلید زیبا بمانید، پوست خود را با شست‌وشوهای ملایم و استفاده از کرم مرطوب‌کننده در برابر آلودگی هوا، به‌ویژه زمانی که در شهر، با هوای آلوده زندگی می‌کنید، محافظت کنید.

منبع: hautpflege

نگاه دوم



دکتر حسین امانی
 متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی
 عضو هیأت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی

روغن و قند با پوست ما چه می‌کنند؟

تغذیه یکی از عوامل بسیار مهم در سلامت و شادابی پوست است. مصرف برخی مواد غذایی مثل روغن‌های اشباع و سخته قندها می‌تواند زمینه‌ساز پیری زودرس پوست باشد. افرادی که به دلیل مشغله کاری اهل خوردن فست‌فود، مرغ سوخاری و سبب‌زمینی هستند بیشتر در معرض پیری زودرس پوست قرار می‌گیرند. برای رستوران‌ها و فست‌فودها مرقوم به‌صرفه نیست که روغن را مرتب عوض کنند و از یک روغن برای سرخ‌کردن مواد غذایی استفاده می‌کنند. زمانی که روغن چند بار حرارت ببیند و به نقطه دود برسد، مواد سمی آلرژیک در آن آزاد می‌شود که تاثیر مخربی بر پوست دارد. به همین دلیل فرار می‌کنند و زاین که از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده می‌کنند و میزان مصرف روغن مضر در رژیم آنها کمتر است. به نسبت غریبه‌ها که فست‌فود بیشتری می‌خورند، پوست‌های شاداب‌تر و صاف‌تری دارند.

قند و شکر نیز سبب ترشح انسولین می‌شود که هورمون پیری است و روند تخریب پوست را تشدید می‌کند. کتار پرهیز از مصرف این نوع مواد غذایی، کسانی که رژیم متعادل و متنوعی دارند و ریزومغذی‌ها را دریافت می‌کنند، پوست‌های بهتر و مقاوم‌تری خواهند داشت. انواع آنتی‌اکسیدان یعنی ویتامین C و بتاکاروتن در پیشگیری از پیری پوست موثرند. ویتامین C پیش‌ساز تولید کلاژن در بدن است. اگر تولید کلاژن در بدن کم شود، پوست به مرور نازک شده و چین و چروک روی آن ظاهر می‌شود.

سیلیم نیز ماده معدنی مفیدی برای پوست است که مصرف همزمانش با ویتامین E آثار آنتی‌اکسیدانی آن را تشدید می‌کند. سیلیم در ماهی‌ها و مواد غذایی دریایی موجود است، اما کنسر و تن ماهی حاوی سیلیم نیستند و برعکس این نوع مواد غذایی به دلیل روغن، نمک و نگهدارنده‌هایی که دارند می‌توانند برای پوست مضر باشند. مواد غذایی فرآوری‌شده نیز نیترا ت بالایی دارند که برای پوست مضر است.



علاوه بر دشمنان طبیعی پوست مانند نور خورشید، رژیم غذایی ناسالم و آب و هوای سرد پوست مردان نیاز به حفاظت در برابر تیغ‌زنی بیشتر تراش هم دارد



محافظت علیه عوامل خارجی هنگام مراقبت ناکافی از پوست ضعیف می‌شود که برای مثال می‌تواند عفونت را تسهیل کند. مراقبت پوست نیز مانند یک خواب سالم است که هرگز نباید فراموش شود.

۱۰ توصیه‌های مراقبتی پس از اصلاح

در سال‌های جوانی تقریباً بی‌هدف می‌توان یک محصول مراقبت پوست مناسب با پوست خود انتخاب کرد. برای مثال برای پوست خشک کرم مناسب پوست خشک استفاده می‌شود. با افزایش سن و اولین چین و چروک، جوش و روی کرم ضدچین و چروک ویژه تمرکز کنید. این کار موجب می‌شود کلاژن بیشتری ساخته شود. ماده موجود در این کرم‌ها غالباً رتینول (نوعی ویتامین A) است. با افزایش سن پوست خشک‌تر می‌شود و پوست‌های حساس‌تر خود را بازسازی می‌کند. به همین دلیل اکنون آنتی‌اکسیدان‌ها بعنوان ماده ضروری مورد استفاده قرار می‌گیرند.

۱۱ پوست سالم از درون

پوست خشک ناشی از کمبود آب و مواد مغذی است. پوست سالم از درون تغذیه می‌شود. پوست خشک ناشی از کمبود آب و مواد مغذی است. پوست سالم از درون تغذیه می‌شود. پوست خشک ناشی از کمبود آب و مواد مغذی است. پوست سالم از درون تغذیه می‌شود.

۱۲ کرم یا

آبانی که از خشکی بیش از حد باها رنج می‌برند هم می‌توانند از لوسیون بدن خود برای مراقبت باها استفاده کنند. با این حال اگر پاهای خشک و پاشنه ترک‌خورده دارید باید کرم مخصوص با تهیه کنید. محصولات دسترس، هم برای پوست‌های نازک، ملایم و حساس یا خشک نادرند. کسانی که پوست‌های نازک‌تر را دارند، لوسیون بدن برای مراقبت‌های معمولی توصیه می‌شود.

۱۳ مراقبت از لب‌های ترک‌خورده

کسانی که از لب‌های ترک‌خورده رنج می‌برند، بهتر است کرم لب‌مهرده‌افته باشند تا رطوبت کافی بپاشان تا رانگین کنند. رژهای مراقبتی

۱۴ توصیه به آقایان برای مراقبت از پوست و مو

حفظ سلامت، مرد وزن ندارد

ترجمه: مهشید دهقانان
هم شدیداً مراقب پوست خود باشید. تولیدکنندگان لوازم آرایشی و بهداشتی طیف گسترده‌ای از محصولات را تنظیم کرده‌اند. بعضی آقایان مراقبت از پوست را برای خوب به نظر رسیدن انجام می‌دهند و برخی دیگر به سادگی خواهند گذر زمان را خوش کنند. آقایان در تمام گروه‌های سنی از محصولات مراقبت پوست مناسب برای انواع پوست استفاده می‌کنند. پوست مردان در برخی جزئیات با پوست زنان متفاوت است. پوست مردان خشک‌تر و الاستین کمتری نسبت به پوست زنان دارند. همچنین پوست مردان در مجموع چرب‌تر است. به علاوه، پوست مردان دارای غدد چربی بیشتری است. پیری پوست در مردان زودتر شروع می‌شود، اما در طول دهه‌های بعد خود را تطبیق می‌دهد.

۱. هشدارهایی درباره مراقبت از پوست: ویژه آقایان

علاوه بر دشمنان طبیعی پوست مانند اشعه خورشید، رژیم غذایی ناسالم و آب و هوای سرد پوست مردان نیاز به حفاظت در برابر تیغ‌زنی بیشتر تراش هم دارد. برای تراشیدن روزانه ریش، لایه‌های مرده پوست را با محصولات مناسب است تا از پوست در برابر یورترا و جوش بعد از اصلاح محافظت کند.

۲. محافظت در برابر آفتاب

یک بخش ضروری مراقبت پوست مردها، محافظت در برابر خورشید است. هنگامی که برای ماهیگیری، رفتن به محل کار، گردش یا حتی پیاده‌روی از منزل خارج می‌شوید، کرم ضدآفتاب را فراموش نکنید.

۳. ژل صورت آقایان

برای از بین بردن و حذف آلودگی و تعریق از

روی پوستان از یک تمیزکننده کامل صورت استفاده کنید. برای این منظور ژل پاک‌کننده ایده‌آل است. مجدداً صورت را قبل از رفتن به رختخواب تمیز کنید. سلول‌های مرده پوست و دیگر ذرات که منافذ پوست را مسدود کرده‌اند، به بهترین وجه با یک تونیک ویژه آقایان تمیز کنید. تونیک صورت منافذ پوست را باز می‌کند، در نتیجه اصلاح بهتری خواهید داشت. همچنین در طول هفته با استفاده از یک لایه‌بردار پوست را از چربی اضافی و آلودگی موجود رها کنید.

۴ اصلاح ریش آقایان

صورت خود را قبل از اصلاح به بهترین شکل با آب گرم نرم‌دار کنید. به این ترتیب ژل اصلاح با کرم اصلاح تاثیرش را بهتر آشکار می‌کند. در ضمن پوست و موها نرم‌تر می‌شوند. چند دقیقه‌ای بیشتر زمان صرف کنید تا ژل اصلاح را خوب بزنید و ماساژ دهید. ماساژ کمک می‌کند جریان خون لایه میانی پوست تحریک شود. هرگز تیغ نند کنید برای اصلاح استفاده نکنید. بهتر این است در همان جهت ریش رو اصلاح کنید. اصلاح در جهت مخالف با اصلاح هر دو جهت سبب تحریک پوست می‌شود.

۵ مراقبت‌های پوستی آقایان

فقط محدود به صورت آنها نیست توجه داشته باشید که صورت شما تنها بخش بدن شما نیست که با پوست پوشیده شده است. اطمینان حاصل کنید که تمام پوست تمیز است و خشک نیست. از این‌رو، آقایان باید به‌ویژه تمرکز روی پا، آرنج، بازوها و دست‌ها داشته باشند.

۶ دوش گرفتن مردان

دوش گرفتن و حمام کردن با آب پیش از حد داغ و مکرر پوست را خشک می‌کند پس در طول فرایند شستشو درست عمل کنید، به‌ویژه

پوست همیشه رطوبت کافی داشته باشد. به نفع ماست مراقبت پوست مناسب را همیشه در نظر داشته باشیم. هرچه پوست خشک‌تر باشد، به همان اندازه باید سهم چربی در کرم یا لوسیون مورد استفاده بالاتر باشد. زندگی سالم، تغذیه متعادل، ورزش منظم، نکشیدن سیگار و پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی را فراموش نکنید. همه این عوامل کمک می‌کند پوست آقایان سالم باشد. حتی این موارد سخت‌ترین بخش مراقبت‌های پوست آقایان است.

۱۴ لایه‌برداری

برای پوست‌های چرب، به‌خصوص با ۲ یا ۳ بار در هفته پلیتنگ صورت باید انجام شود. پلیتنگ لوسیون مورد استفاده بالاتر باشد. زندگی سالم، تغذیه متعادل، ورزش منظم، نکشیدن سیگار و پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی را فراموش نکنید. همه این عوامل کمک می‌کند پوست آقایان سالم باشد. حتی این موارد سخت‌ترین بخش مراقبت‌های پوست آقایان است.

منبع: hautpflege