

كيف يؤثر الغذاء غير الصحي على مظهر الجلد؟



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-05-06

تناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية مثل الكثير من السكريات غالباً ما ينعكس على الشخص، فيمكن أن تظهر البثور والحَبَبَات والتجاعيد أيضاً على الوجه. كيف ذلك؟

بجانب العوامل الأخرى مثل التغيرات الهرمونية والحمل والبيئة غير النظيفة، يمكن أن يؤثر تناول الكثير من السكر بالإضافة إلى النبيذ، بل وحتى الخبز الأبيض بشكل سلبي على جلد الإنسان وخصوصاً الوجه.

معظم الأمراض الجلدية مثل حب الشباب أو الإكزيما أو غيرهما إلى وجود التهاب بالجسم. وإذا كان المرء يتناول كمية أعلى من المتوسط من السكر والكربوهيدرات المكررة، مثل تلك

الموجودة في الأرز الأبيض أو الخبز الأبيض أو المعكرونة، فإن مستوى السكر في الدم يرتفع.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى عدم توازن البكتيريا في الأمعاء وتشجيع الالتهاب في الجسم، بحسب ما كتبت غلوريا ف برونفسكي، بموقع "فيلت" الألماني.

ضعف المناعة يساهم في تشوه البشرة

احمرار الجلد أو وجود بثور عليه قد تكون علامات على معدة شديدة الحموضة أو أمعاء معرضة لضغوط شديدة أو أن هناك عددا قليلا جدًا من إنزيمات الهضم.

وقد تحدث طبيب الأمراض الجلدية فرانك ليبمان، الذي يعتني ببشرة المشاهير والنجوم، عن هذه العلاقات في كتابه "10 أسباب تجعلك تشعر بالشيخوخة والبدانة"، بحسب ما تذكر برونفسكي.

وجود شوائب حول منطقة الذقن والفم، قد يشير إلى اضطراب في المعدة والأمعاء مثلًا، لكن أطباء الأمراض الجلدية يقولون أيضًا إن الأعضاء الأخرى في الجسم يمكن أن تكون سببا للجلد غير النقي.

من يعاني من اضطرابات التصبغ والعيوب في منطقة الخد أو لديه دوائر عميقة تحت العين يمكن أن يكون قد تناول الكثير من الكحول وبالتالي تسبب في حدوث اضطراب في وظائف الكبد، وفقًا لبحوث أجراها معهد الصحة الوطنية الأمريكي.

ويمكن أن تشير الأشياء غير المعتادة مثل البقع البيضاء أو النتوءات الصلبة على شكل حبوب تحت الجلد إلى وجود الكثير من الألبان في النظام الغذائي للشخص المعني. كما أن ضعف الجهاز المناعي يمكن أن يساهم في تشوه البشرة.

أطعمة من أجل بشرة نضرة

ويقول طبيب الأمراض الجلدية هارولد لانسر في كتابه الأخير "Younger" (أصغر سنًا) إن: "السكر يمكن أن يضعف جهاز المناعة، كما أن الجهاز المناعي الذي لا يقوم بوظيفته يكون ضعيفا أيضًا في محاربة البكتيريا في الجلد". ويضيف بحسب موقع "فيلت": "عندما تنسد

مسام الجلد بالبكتيريا، فإنها تسبب البثور".

السكر يسبب التجاعيد

ويكرر فريدريك برانت، وهو طبيب أمراض جلدية لديه مكانة كبيرة لدى نجوم هوليوود، في مقابلات أن التخلي عن السكر قد يجعلك تبدو أصغر بعشر سنوات. وذلك لأن ارتفاع مستويات السكر في الدم يؤدي إلى ارتباط جزيئات السكر بشكل دائم ببروتينات الجلد، بما في ذلك الكولاجين المهم المسؤول عن مرونة الجلد.

وهذا يدعم ما تسمى بعملية "التغلييف السكري glycation"، (وهي عملية يحدث فيها ارتباط السكريات بالبروتينات أو الدهون في الجسم)، وهو ما يؤدي إلى تفاعل كيميائي في الجلد، لا يجعل السطح أكثر صلابة وأقل مرونة ويعزز التجاعيد فحسب، بل يؤدي أيضًا إلى مظهر باهت.

ويوضح لانسر في كتابه بحسب ما نقل موقع فيلت: "يصبح الجلد باهتًا وعديم النضارة وتظهر دوائر سوداء غير مرغوب فيها تحت العينين".



UAE71NEWS