10 مواد غذایی مضر که پوست را زشت و پیر می کند

برای شادابی و جوانی پوست خود مصرف این خوراکی ها را کاهش دهید

با افزایش آگاهی ها در مورد مراقبت های زیبایی به خصوص درزمینه تغذیه تا حد قابل توجهی از اتفاقات ناخوشایند سلامت داخلی و سلامت ظاهری بدن جلوگیری می کند به همین منظور دراین بخش از سلامت **الموند 10 مواد غذایی** مضر پوست که همچنین بر بخش های داخلی بدن تاثیرات منفی می گذارند را به شما معرفی می کنیم.

مواد غذایی که برای پوست مضر هستند

1- نمک زیاد

مصرف *نمک* به میزان بیش از اندازه طبیعی صورتی پف کرده و به دور از شادابی برای شما خواهد ساخت. غذاهای کنسرو شده - ترشی ها و از این قبیل به دلیل دارا بودن *نمک* و **سرکه** برای زیبایی پوست مشکل ساز خواهند بود.

2- مشروبات الکلی

همانطور که می دانید مصرف مشّروبات الکلی کارکرد طبیعی هورمون های بدن را مختل کرده و آب میان بافتی پوست را از بین می برد و در نتیجه پوست با حالتی بی روح و زشت باقی می ماند.

3- کافئین زیاد

مصرف *کافئین* البته بیش از اندازه معمول تغییراتی را در بدن ایجاد می کند که پوست زودتر از حد طبیعی پیر و افتاده می شود.

4- دسرهای شیرین

فراورده هایی همچون **ژله** - سرییل های مختلف و.. که در مرحله تهیه آنها از شکرهای مصنوعی استفاده می شود با ایجاد **قند خون** برای فرد مصرف کننده پوست و جوانی فرد را مورد حمله قرار می دهند.

5- نوشابه و نوشیدنی های گازدار

بازهم *نوشابه* و ضرری دیگر از آن که البته این بار مرتبط با پوست و زیبایی است. *نوشابه* های گازدار و البته رژیمی سلامت و *جوانی پوست* را مورد آسیب قرار می دهند.

6- مواد غذایی و خوراکی فرآوری شده

کیک - آبمیوه - پفک - **چیپس** - انواع کنسروها و کمپوت ها و... همه و همه برای سلامت و زیبایی پوست و البته جوانی پوست مضر هستند.

7- گوشت قرمز

مصرف گوشت قرمز به خصوص بخش هایی از آن که چربی دارا است عکس العملی منفی از اعضای بدن را بروز می دهد که علاوه بر مشکلات داخلی پوست را هم با مشکل پیری زودتر از موعد مواجه می کند.

8- غذاهای سرخ شده

غذاهای چرب و سرخ شده به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب با تجمع چربی در بدن شادابی و سلامت پوست را مختل کرده و تا حد بالایی فرد را در معرض بیماری ها قرار می دهد.

9- قند و شکر

قند و شکر از آن دسته هستند که زمانی که وارد بدن می شوند به سختی بدون آسیب رساندن خارج می شوند که همین برای آگاه شدن از مضرات آنها کافیست که بدانیم بخش هایی از مهم ترین قسمت های بدن با مصرف نا متعادل این مواد تهدید می شوند.

10- فست فودها

تا کنون بارها و بارها در بخش های مختلف سلامت *الموند* از مضرات مصرف فست فودها گفته شده است که در این بخش ضرر آسیب به زیبایی و جوانی پوست را هم به آن می افزاییم.