

غذای سالم و یک عمر زیبایی

خوردن غذای سالم کار مهمی در زندگی است، چرا که بدن و روح ارتباط ویژه‌ای با هم دارند و اگر از آن محافظت کنیم، حتماً از زندگی بهره‌ی بیشتری خواهیم برد. راستی چرا از منابع طبیعی با ارزش برای تقویت سلامت خود استفاده نکنیم؟ منابع طبیعی همان مواد غذایی سالم هستند.

سال‌ها پیش که از مکمل‌ها، ویتامین‌ها، محصولات زیبایی و لوازم آرایشی و بهداشتی خبری نبود، مردان و زنان از مواد غذایی موجود در اطرافشان برای تغذیه و حفاظت از پوست و مو استفاده می‌کردند. در بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع، زنان برای آرایش از توت‌های رنگی به‌عنوان رنگ قرمز و از آب لیموی طبیعی هم برای مو استفاده می‌کردند. آب لیمو مو را درخشان می‌کرد و بوی مطبوعی به آن می‌بخشید.

امروزه به‌خاطر تنوع مواد شیمیایی و لوازم آرایشی موجود در بازار، گاهی یادمان می‌رود ابزار ساده‌تر و البته سالم‌تری هم وجود دارند. چه چیزی می‌تواند باعث زیباتر شدن شود؟ متأسفانه به جای پاسخ‌دادن به این سؤال، به‌دنبال جواب این سؤال هستیم که صورت‌های واقعی‌مان را چگونه با لوازم آرایشی بپوشانیم؟

چشم

بتاکاروتن نوعی ویتامین آ و در واقع همان رنگدانه‌ای است که به سبزی‌هایی مثل هویج رنگ نارنجی می‌بخشد. هویج ماده‌ی غذایی شناخته‌شده‌ای است که برای سلامت چشم بسیار مفید است، اما مواد غذایی دیگری هم وجود دارند که از شبکیه‌ی چشم محافظت و از بروز آب‌مروارید جلوگیری می‌کنند. برق چشم هم از جمله موهبت‌هایی است که می‌توان با خوردن اسفناج، پرتقال، توت، بادام و آب زیاد به دست آورد.

مواد مورد نیاز اندام‌ها

توجه کنید که در بسیاری موارد، مواد غذایی مشابه زیادی وجود دارند که کار را برای تنظیم برنامه‌ی غذایی سالم آسان‌تر می‌کنند. استفاده از مواد غذایی طبیعی و سالم باعث می‌شود هم پول کمتری خرج شود و هم از خطرات استفاده از مواد شیمیایی در امان ماند. در ادامه، آن دسته از مواد غذایی معرفی و بررسی می‌شوند که تأثیر مستقیمی بر زیبایی دارند:



• گوجه‌فرنگی

آنتی‌اکسیدان گوجه‌فرنگی خاصیت ضدآفتاب بودن طبیعی پوست را افزایش می‌دهد.



• ساردین

یکی از بهترین منابع چربی از نوع امگا ۳ به نام DHA است که خاصیت ضدالتهابی دارد. التهاب پوستی از عوامل ایجاد آکنه و جوش است و خوردن ساردین پوست سالم‌تری را نوید می‌دهد.

• چای سبز

چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که باعث می‌شوند پوست اکسیژن بیشتری دریافت کند و خون بیشتری در پوست صورت جریان یابد.



• پوست پرتقال

لیمونن ترکیبی است که در روغن موجود در پوست مرکبات وجود دارد و دارای خاصیت حفاظت در برابر UV (پرتوهای فرابنفش) است.



• رزماری و آویشن

آنتی‌اکسیدان‌های خاص موجود در این گیاهان دارویی باعث می‌شوند رادیکال‌های آزاد خورشید قبل از آسیب‌رساندن به پوست از بین بروند.



• آب

آب، علاوه بر هیدراته (آبدار بودن) نگه داشتن پوست شما، با جذب قند اضافی در خون که یکی از دلایل چین و چروک پوست است، مانع پیری زودرس پوست می‌شود.



• مو و ناخن

یکی از مکمل‌های رایج برای مو و ناخن بیوتین است. بیوتین ویتامینی است که به مقدار کم در بسیاری از غذاها وجود دارد. نام‌های دیگر آن «کوانزیم R»، ویتامین BV، ویتامین H و فاکتور W است. البته اجباری در مصرف مستقیم این مکمل‌ها نیست، بلکه می‌توان با خوردن برخی از مواد غذایی حاوی بیوتین، میزان مورد نیاز بدن خود را از آن تأمین کرد. افزایش مصرف مواد حاوی بیوتین در رژیم غذایی، به حفظ سلامت مو و ناخن کمک می‌کند. مواد غذایی شامل بیوتین عبارت‌اند از: اسفناج، آووکادو، بادام‌زمینی، بادام و عدس.

• دهان و دندان

وقتی از سفیدی دندان‌ها و زیبایی آن‌ها صحبت می‌شود، همه می‌دانند چه چیزهایی را نباید بخورند. اما چه چیزی می‌تواند از دندان‌ها محافظت کند؟ بدیهی است که باید از مواد غذایی شکردار ترسید و در اکثر مواقع از خوردن آن‌ها پرهیز کرد. اما نگران نباشید. برخی مواد غذایی برای جلوگیری از رشد سریع باکتری‌ها و آسیب رسیدن به پلاک دندان‌ها بسیار مفیدند. این مواد غذایی عبارت‌اند از: چای، اسفناج، سیب، کشمش و شاه‌توت.

• پوست

پوست یکی از مهم‌ترین بخش‌های بدن است که البته بسیار هم در معرض آسیب قرار دارد. محافظت از پوست به حفظ سلامت کلی و همچنین زیبایی ظاهری کمک بزرگی می‌کند. مواد غذایی حاوی بیوتین، همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، برای پوست بسیار مفیدند، اما مواد دیگری هم از این جمله وجود دارند، مثل: شکلات تلخ، چای سبز، گوجه‌فرنگی، جو، روغن زیتون و گردو.