

12 Σεπτεμβρίου 2016

5 τροφές που σχετίζονται με προβλήματα στο δέρμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: .haberturk.com

Παρόλο που η σχέση της διατροφής και της υγείας του δέρματος δεν έχει πλήρως διευκρινιστεί, υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές που ενοχοποιούνται για ορισμένα από τα προβλήματά του.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, μια ανθυγιεινή διατροφή προκαλεί μια αλυσιδωτή αντίδραση, οδηγώντας σε φλεγμονή, η οποία, με τη σειρά της, προκαλεί οξειδωτικό στρες. Το οξειδωτικό στρες βλάπτει το κολλαγόνο, ένα απαραίτητο στοιχείο για την υγεία του δέρματος.

Ποιες είναι οι «ένοχες» τροφές

Γλυκά: Τα γλυκά περιέχουν αυξημένη ποσότητα επεξεργασμένης ζάχαρης, έναν μεγάλο εχθρό του δέρματος και όχι μόνο. Η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί απώλεια του κολλαγόνου με αποτέλεσμα το δέρμα να χάνει την ελαστικότητά του.

Τηγανιτά: Τα τηγανιτά φαγητά περιέχουν κορεσμένα λίπη και ραφινάρισμένους υδατάνθρακες και με την πάροδο του χρόνου, αυτό το είδος διατροφής, μπορεί να προκαλέσει ακμή.

Καφές και αλκοόλ: Η καφεΐνη και το αλκοόλ αυξάνουν την παραγωγή κορτιζόλης και ενισχύουν τη διαδικασία γήρανσης του δέρματος. Επιπλέον, επειδή έχουν διουρητική δράση, το δέρμα αφυδατώνεται και προκαλούνται ρυτίδες.

Αλάτι: Το αλάτι προκαλεί κατακράτηση υγρών, έχοντας ως αποτέλεσμα το πρήξιμο των ματιών, ενώ επιπλέον ενδέχεται να δημιουργήσει κοκκινίλες και σπυράκια.

Junk food: Αυτός ο τύπος διατροφής είναι πλούσιος σε κορεσμένα λιπαρά και έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, παράγοντες, οι οποίοι εικάζεται ότι ενδεχομένως να ευθύνονται για την εμφάνιση ακμής.

Πηγή: [liveit.gr](https://www.liveit.gr)