# لدعم صحة الجلد في الخريف...

ولا يقتصر الاهتمام بصحة الجلد على المستحضرات الموضعية والعناية الخارجية فحسب، بل يلعب النظام الغذائي المتوازن دورًا مهمًا في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها للحفاظ على صحة الجلد ومظهره.

وتُعدّ الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والدهون الصحية من الخيارات التي يمكن إدراجها ضمن النظام الغذائي لدعم صحة الجلد. ومن بين هذه الأطعمة، يأتي السبانخ الغني بالفيتامينات ومركبات نباتية مضادة للأكسدة، إلى جانب الأفوكادو الذي يحتوي على الدهون غير المشبعة ومجموعة من العناصر الغذائية، وبذور دوار الشمس التي توفر فيتامين E والدهون الصحية والمعادن.

ومن هنا، يمكن أن تشكل سلطة السبانخ والأفوكادو وبذور دوار الشمس وجبة بسيطة ومغذية تجمع بين مجموعة من المكونات المفيدة ضمن طبق واحد. كما أن تنوع ألوان ومكونات هذه السلطة يجعلها خيارًا مناسبًا لإضافة المزيد من الخضار والدهون الصحية إلى وجباتكِ اليومية خلال الخريف، مع الحفاظ على نظام غذائي متوازن ومتنوع يدعم الصحة العامة، بما فيها صحة الجلد.

متى يصبح البدء في العناية بصحة الجلد أمراً بالغ الأهمية؟

الجلد هي أول ما يراه الناس عند النظر إليكِ. ومن المثير للدهشة أنها تُعد أكبر عضو في جسم الإنسان، وتضاهي في ذلك الأمعاء والرئتين والكبد. يؤدي الجلد وظائف متعددة، منها العمل كخط دفاع أول ضد الجراثيم والعوامل البيئية، وتحويل ضوء الشمس إلى فيتامين D.

كما تساعد طبقة الدهون الموجودة تحت سطح الجلد في الحفاظ على السوائل الحيوية داخل أجسامنا. ومن المفارقات المتعلقة بالجلد أن أكبر هموم الشباب غالباً ما ينصبّ على كيفية الحصول على سمرة (لون برونزي)، ولكن مع التقدّم في العمر، تصبح الأولوية القصوى هي الوقاية من التجاعيد؛ والطريقة المثلى لتحقيق ذلك -بطبيعة الحال- هي تجنب اكتساب السمرة كما جاء في موقع WebMD.

إذن، متى يصبح البدء في العناية بالجلد أمراً بالغ الأهمية؟ ربما يكون ذلك في وقت أبكر مما تظنين. نظراً لأن الوقاية تلعب دوراً كبيراً في عملية شيخوخة الجلد، فكلما بدأتِ مبكراً كان ذلك أفضل؛ فبمجرد أن تلاحظين تغيّرات غير مرغوب فيها في جلدكِ، يكون قد حدث قدر كبير من الضرر بالفعل. إذا تأملنا الأمر، سنجد أن ما نحاول فعله في الأساس هو تأخير الشيخوخة الطبيعية للجلد، فهي تشيخ تماماً كما تشيخ بقية أعضاء الجسم. وتتمثل أفضل طريقة لإبطاء شيخوخة العديد من أجزاء الجسم -على المستوى الخلوي- في حماية خلايا الجسم من الأكسدة. ويؤكد الخبراء أن أفضل وسيلة لحماية الجسم من الأكسدة غير الضرورية هي اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة.

من المهم الاطلاع الى أقوى الأطعمة التي تحارب الأمراض.. باشري بتناولها على الفور.

ما هو علاج حب الشباب المناسب؟

على الصعيد الجسدي، تتمثل أفضل طريقة لإبطاء ظهور علامات الشيخوخة على الجلد في الحفاظ على ترطيبه جيداً، مع وجود طبقة مناسبة من الدهون (الليبيدات) تحت الجلد لحماية الرطوبة الداخلية. ويشير بعض الخبراء إلى إمكانية تحقيق ذلك جزئياً من خلال اتباع نظام غذائي صحي يتضمن دهوناً "ذكية" (مثل

أوميغا-3 والدهون الأحادية غير المشبعة)، وشرب كميات كافية من الماء، والالتزام ببروتين جيد للعناية بالجلد لترطيبه والحد من فقدان الرطوبة. فالأمر برمته يتعلق بالحفاظ على صحة الجلد من الداخل والخارج على حد سواء.

جلدك هو انعكاسٌ لصحتكِ الداخلية؛ لذا فإن التغذية الجيدة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتقليل التوتر، والحفاظ على رطوبة الجسم، وغيرها من العوامل، تلعب جميعها دوراً في الحصول على جلد بمظهر أفضل.