

اگر آکنه دارید، این خوراکی ها
را هرگز نخورید

یادداشت اختصاصی پایگاه
خبری صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی- نگارنده در
دوران نوجوانی خود درگیر آکنه
بود و در هنگام مراجعه به
پزشکان متخصص همواره این پرسش
مطرح بود که آیا نوع غذایی که
مصرف می کنیم، می تواند
ارتباطی با آکنه داشته باشد؟
برخی پزشکان ارتباط بین رژیم
غذایی و آکنه را نفی و برخی
دیگر رژیم غذایی را بی تاثیر
نمی دانستند. اما به مرور زمان
که تغییرات کوچکی را در رژیم

غذایی ایجاد کردم، شاهد تغییرات بزرگی در سلامت پوست شدم و به صراحت به شما اعلام می‌کنم که مقوله رژیم غذایی در درمان آکنه را جدی بگیرید.

گیاه خواری

یکی از مهم‌ترین تغییراتی که پوست من را از آکنه نجات داد، گیاه خواری بود. در یک مقاله‌ی دیگر به تاثیر عظیم گیاه خواری بر سلامت پوست خواهم پرداخت، اما در این مقاله می‌خواهم درباره‌ی سه ماده‌ی صحبت کنم که اگر از آکنه رنج می‌برید، باید از مصرف این سه نوع ماده خودداری کنید. سه ماده‌ی که

علم تاثیر آن ها را بر عملکرد هورمون ها و تشدید آکنه اثبات کرده است.

نخستین خوردنی که اکنون از شما می خواهم به آشپزخانه بروید و آن را روانه سطل زباله کنید، شکر تصفیه شده است. شکر تصفیه شده می تواند سبوم پوست شما را تامین کند. همان طور که می دانید سبوم همان روغن پوست شما است که به پوست نرمی خوبی می بخشد و به ورود مواد مغذی به داخل پوست کمک می کند اما معمولاً در پوست هایی که مستعد آکنه هستند، سبوم بیش از حد مجاز تولید می شود. سبوم منبع

غذایی فوق العاده ای برای باکتری ها و باکتری پی آکنه است و در اثر تولید بیش از حد سبوم، این باکتری ها نیز رشد بیش تری داشته و سبب تحریک و قرمزی پوست می شوند.

حال با مصرف بیش از حد شکر سفید، سطح قند خون ما با می رود و این امر باعث بالارفتن سطح انسولین می شود. انسولین یکی از مهم ترین هورمون هایی در بدن محسوب می شود که به ذخیره گلوکوز اضافی در بافت های چربی و عضلات کمک می کند. همچنین افزایش انسولین باعث بالارفتن هورمون IGF-1 می شود

که که یک ترکیب بسیار التهابی است. در صورت مصرف بیش از حد شکر و در صورتی که بدن قادر به ذخیره در کبد و تبدیل آن به گلوکوز نباشد، مقدار اضافه را به اسیدهای چرب تبدیل کرده و به عنوان تری گلیسیرید در بدن ذخیره می شود و متعاقباً سطح تری گلیسیرید افزایش می یابد. این تری گلیسیریدهای ایجاد شده در حقیقت مواد تشکیل دهنده سبوم هستند. پس زمانی که شما مقدار زیادی شکر مصرف می کنید، بدن خود را وارد پروسه ای می کنید که در ابتدا مقدار تولید انسولین افزایش می یابد و مقدار چربی بیشتر می شود و

پوست شما به این پروسه با افزایش مقدار تولید سبوم پاسخ می دهد. بیشترین مقدار شکر در غلات، سس پاستا، انواع شیرینی جات و شکلات ها و حتی در مواد غذایی سالم مثل آبمیوه های طبیعی که هر روز صبح میل می کنید، وجود دارد.

شیرینی و شکلات؛ ممنوع

اگر با آکنه دست و پنجه نرم می کنید، ممکن است بارها این جمله را شنیده باشید که لطفا مصرف شیرینی و شکلات را قطع کن. اما بد نیست گاهی اوقات به غذاهای دیگری هم که مصرف می کنیم نگاه دقیق تری بندازیم مثلا سس پاستا

که می تواند معادل سالم تری هم داشته باشد. به طور کلی این جمله را همیشه به خاطر داشته باشید که هر چقدر مواد غذایی مصرفی فیبر بیش تری داشته باشند، ضرر کم تری خواهند داشت.

اثر مخرب چربی ها بر روی پوست

دومین ماده ای که شاید از شنیدن آن تعجب کنید، چربی ها می باشند. روی صحبت من فقط با چربی های ترانس و یا چربی های اشباع شده از محصولات حیوانی و یا غذاهای سرخ کردنی نیست، حتی چربی های سالمی که مصرف می کنیم مثل گردوی غنی از امگا،

دانه ی چیا و یا حتی آووکادو
میق تواند آکنه شما را تشدید
کند. موضوعی که اینجا اهمیت
پیدا می کند ایجاد تعادل در
مصرف است تا پوستمان هم حال
خوبی داشته باشد. فکر میکنم
تقریبا تمام خوانندگان این
نوشتار آگاه هستند که چربی های
ترانس و اشباع شده تا چه
اندازه برای بدن و پوست ما
ناسالم هستند.

چربی های سالم هم در ایجاد
آکنه نقش دارند

اما این سوال مطرح می شود که
چربی های سالم چرا؟ معمولا مردم
تشویق به مصرف این گروه از

چربی ها می شوند اما این نکته را از خاطر نبرید که در این مورد میزان مصرف بسیار اهمیت دارد. به عنوان مثال میخواهم درباره ی انواع امگاها ی عزیز و نوع پیوندهایشان با هم حرف بزنیم. امگا-۹ دارای ۹ پیوند، امگا-۶ دارای ۶ پیوند و امگا-۳ دارای ۳ پیوند است. مسلما هر چقدر که تعداد پیوندها بیشتر باشد، شانس شکسته شدن آن هم افزایش می یابد. مثلا امگا-۹ پیوندهای زیادی برای شکستن دارد و در صورت شکستن هر کدام از این پیوندها دیگر ما چربی سالم امگا-۹ را نخواهیم داشت و به یک چربی مضر و فاسد برای

بدن که همان چربی ترانس خواهد بود، تبدیل می شود. متاسفانه در مارکت امروز به کرات تبلیغ امگا-۹ را مبینیم، اما اگر این ماده به پایداری نرسیده باشد و در ظرف مخصوص که از آن در برابر نور و حرارت، زمان و سایر عوامل محیطی محافظت کند، نگهداری نشده باشد، جز ضرر برای بدن هیچ چیز نخواهد داشت. تنها کاری که ما می توانیم بکنیم حفظ تعادل بدن در مصرف چربی ها و حتی چربی های مفید خواهد بود.

با افزایش مصرف چربی مقدار چربی ذخیره شده در بافت ها

افزایش پیدا می کند و با مصرف شکر بدن تولید انسولین را آغاز می کند. اما متأسفانه بدن نسبت به انسولین مقاومت پیدا می کند و شما مقادیر بیش تری شکر مصرف می کنید تا بدن احساس دریافت کند را داشته باشد. پس واکنش های دیگری برای پایین آوردن قند خون انجام می شود که خود یکی از دلایل خستگیست. این پروسه یکی از واکنش های پیچیده ی با یولوژیکی است و حداقل نیاز به دو ساعت زمان برای تشریح کامل و جزبه جز خواهد داشت. این فرایندها حتی باعث بهم ریختن تعادل هرمون هایی مانند تستسترون، استروژن و هورمون

استرس یا همتن کورتیزول . . نیز خواهد شد.

به یاد داشته باشید، کوچکترین اختلال در عملکرد اورگان های بدن، در پوست خود را نشان خواهند داد و پوست ما آیینه ای شفاف از عملکرد سیستماتیک بدن خواهد بود.

لبنیات

سومین ماده ی غذایی لبنیات است. لبنیات از راه های مختلف به آکنه ارتباط پیدا می کند. یکی از مهم ترین دلایل علمی این ارتباط این است که لبنیات هورمون های استروژن و تستسترون

را دستکاری می کند و همان طور که می دانیم بدن برای حفظ تعادل عملکرد خود به این دو هورمون و تعادل آن ها نیاز دارد. وقتی میزان این هورمون ها از ریتم منظم خود خارج می شود بدن شروع به ترشح مقدار بیش تری سبوم می کند. در نتیجه تمایل پوست به بسته شدن و ایجاد پناهگاه برای باکتری ها افزایش پیدا می کند، در نتیجه آکنه ایجاد خواهد شد. به علاوه مصرف لبنیات باعث افزایش ترشح هورمون IGF-1 و یا همان فاکتور رشد شبه انسولین میشود که همان طور که گفتیم یک ترکیب شدیداً التهابی است. به طور کلی

می توان گفت تمام مشتقات تهیه شده از شیر حیوانات حاوی IGF-1 هستند. پس نوشیدن هر لیوان شیر حاوی این فاکتور رشد شبه انسولین است. در نتیجه اختلالات هورمونی و انسولین و در نتیجه باز هم افزایش ترشح سبوم خواهیم داشت. از فواید رژیم گیاه خواری می توان به دوری از لبنیات و در نتیجه تعادلات هورمونی و انسولین اشاره کرد. همچنین یک سری از مطالعات نشان دهنده تاثیرات لبنیات بر روی استرس های فردی هستند. برای حفظ سلامت بدن، پوست و حتی سلامت حیوانات می توانیم مصرف این مواد را قطع و یا کم و یا حتی

از جانشین های مشابه مانند شیر بادام و یا شیر نارگیل استفاده کنیم. کافیت لاته خود را یک بار با شیر نارگیل امتحان کنید تا برای همیشه مصرف شیر حیوانی را کنار بگذارید. سعی کنید برای پنیر که شاید بتوان گفت خوشمزه ترین قسمت غذاهای ماست، جانشین های فوق العاده گیاهی را پیدا کنید. ممکن است قیمت این مواد غذایی کمی گران تر باشند اما شما با مصرف این نوع مواد هم به سلامت بدن، پوست، اندازه ی شکمتان و اکوسیستم حیوانات کمک شایانی کرده اید.

در پایان می توانم بگویم تغییر رژیم غذایی من تاثیری عمیقی بر درمان آکنه من داشت. مطمئن باشید غذایی که سه بار در روز مصرف می کنید و به رشد بدن و گردش سلولی شما کمک می کند، بسیار بر سلامت پوستتان هم تاثیر خواهد داشت. اگر به این موارد اطمینان ندارید؛ هر کدام از این مواد را فقط برای یک ماه از رژیم غذایی خود حذف کنید و یا در میزان مصرف دقت کرده و یا حتی از جانشین های مناسب استفاده کنید، اگر اثری نداشت به رژیم غذایی خود برگردید. اما من مطمئن هستم که تاثیری عمیق بر سلامت و زیبایی

شما خواهد داشت. تغییری به
ظاهر کوچک اما با نتایج عظیم و
فوق العاده.