

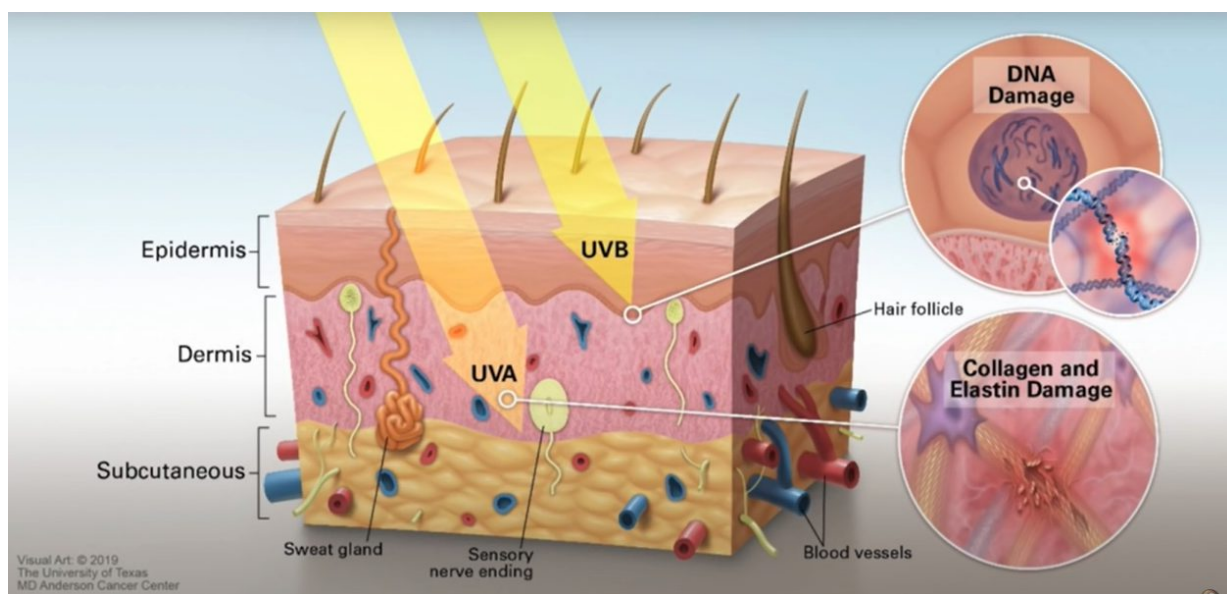
غذاهایی که مصرف آن ها امنیت
کلاژن پوست شما را به خطر می
اندازد

مطلب اختصاصی صدای تجارت

اهمیت کلاژن در زیبایی و قوام
پوست بر هیچ کسی پوشیده نیست.
اگر احساس می کنید پوست شما به
سفتی قبل نیست و افتادگی پوست
شما را آزار می دهد، در این
مقاله همراه من دکتر فرناز
فضلعلی محقق و پژوهشگر شیمی
آرایشی و بهداشتی همراه باشید
تا مواد غذایی که عملکرد کلاژن
پوست شما را مختل می سازد،
بشناسید.

کلاژن پروتئینی است که در لایه ی عمیق تر پوست یعنی در درم حضور دارد و به شکل دهی ساختار و استحکام پوست کمک می کند. بدن به طور طبیعی این ماده را می سازد اما به مرور زمان و با افزایش سن توان بدن در ساخت کلاژن کاهش می یابد. به همین دلیل شما با افزایش سن شاهد حضور چین و چروک های مزاحم در صورت و شلی پوست خود خواهید بود. همچنین عوامل محیطی مثل پرتوی فرابنفش، آلودگی های محیط، استعمال سیگار و تنباکو و... باعث تولید رادیکال های آزاد می شود که این رادیکال ها قاتل کلاژن های پوست ما هستند.

به این صورت که تولید و فعالیت آنزیمی که باعث نابودی کلاژن می شود را تسریع می کند. حتی اگر تحت تاثیر این عوامل قرار نداشته باشید، هر سال که می گذرد به دلیل کاهش توان بدن یک درصد از میزان کلاژن تولیدی توسط بدن کاهش می یابد.



البته که در مارکت امروز، انواع محصول مراقبت از پوست مثل سرم، کرم، مکمل و لوشن

حاوی کلاژن وجود دارند و می
توانند با استفاده مکرر به
تحریک کلاژن سازی کمک کند. اما
نقش فوق العاده ی رژیم غذایی
را نباید نادیده گرفت. مواد
غذایی وجود دارد که می توانند
باعث تحریک سنتز کلاژن بشوند و
کیفیت کلاژن موجود در پوست را
افزایش دهند. اما در مقابل
موادی هم وجود دارند که نه
تنها تولید کلاژن را افزایش نمی
دهند؛ بلکه می توانند بر کیفیت
کلاژن شما اثر منفی شدیدی
بگذارند و عملکرد آن ها را
مختل کنند.

گلیکاسیون (Glycation)

در ابتدا باید درباره ی فرآیندی به نام گلیکاسیون (Glycation) صحبت کنیم. در این فرآیند مولکول های قندی به پروتئین ها ، لیپیدها و اسیدهای نوکلئیک متصل می شوند و باعث تغییر عملکرد این مولکول ها می شوند. به این محصولات نهایی که در انتهای فرآیند گلیکاسیون تولید می شوند، گلیکوتاکسین ها می گویند. همین تغییر عملکرد به شدت بر روی سلامت و زیبایی پوست تاثیر گذار است و به دلیل این که بدن ما یک سیستم یکپارچه است می تواند باعث

تصلب شرائین، بیماری های کلیوی و همچنین تجربه های سختی مانند دیابت، کم شدن بینایی و بیماری های عصبی نیز بشود.

اتصال متقابل قندها به پروتئین هایی مانند کلاژن بر روی بافت کلاژن ها تاثیر گذاشته و آن ها را سفت و بی مصرف می کنند. همچنین کلاژن هایی که تحت این پیوندها قرار گرفته اند، امکان ترمیم ندارند. رژیم غذایی ما به دو شکل می تواند بر فرآیند گلیکاسیون تاثیر گذار باشد. یکی از این راه ها افزایش قند خون است و راه دیگر مصرف مواد غذایی که حاوی قندهای متصل به

پروتئین ها یا همان گلیکوتاکسین ها هستند که پس از ورود به بدن وارد بافت پوستی می شوند و فعالیت بافت های پوست ما را به مخاطره می اندازند.

در این یادداشت قصد دارم مواد غذایی را به شما معرفی کنم که سلامتی کلاژن شما را به خطر می اندازد. اما قبل از آن باید این نکته را ذکر کنم که این لیست به این معنی نیست که شما باید مصرف این غذاها را کاملاً قطع کنید؛ بلکه می توانید به صورت کنترل شده استفاده کنید. البته در انتهای این مطلب هم

یک سری پیشنهاد کلی برای کاهش
فرآیند گلیکاسیون در بدن به
شما ارائه می دهیم. پس دقت کنید
که هیچ نوع ماده ی غذایی و
گروه مواد غذایی نیاز به حذف
کامل ندارند، تنها کافیست با
مصرف کنترل شده سلامت پوست خود
را حفظ کنید.



1. رتبه ی اول به دونات
تعلق می گیرد. دونات می
تواند سلامت پوست شما و حتی

سایر قسمت های بدن شما را به مخاطره بیاندازد. زیرا دونات حاوی سطح فوق العاده بالایی از قند می باشد و تقریباً هیچ گونه فیبری ندارد. پس سطح قند خون شما را بالا برده و در طی فرآیند گلیکاسیون پروتئین های شما را از بین می برد. همچنین دونات جزو غذاهای سرخ شده است که این مدل غذاها می توانند به فرآیند گلیکاسیون سرعت ببخشند و بسیار سریع کلاژن های شما را نابود کنند.

2. نان سفید، بله کاملاً درست متوجه شدید نان سفید هم می

تواند سلامت پوست و کلاژن های شما را به خطر بیندازد. نان سفید تقریباً هیچ گونه فیبری ندارد و جزو دسته ی کربوهیدرات های تصفیه شده قرار دارد. کربوهیدرات های تصفیه شده به طور مستقیم بر جریان خون شما تاثیر خواهند گذاشت و فرآیند گلیکاسیون رخ خواهد داد. در این نوع غلات تصفیه شده، سبوس به طور کامل جدا می شود. پس شما به راحتی منبع آنتی اکسیدان غلات را از دست می دهید. همچنین پس از انجام فرآیند تصفیه، تمام مواد مغذی، ویتامین ها و

مواد معدنی از دست می رود و
متاسفانه چیزی به جز قند
باقی نمی ماند.



3. سس باربکیو، روش

مصرف سس های باربکیو به این
صورت است که شما این سس ها
را بر روی گوشت ریخته و سپس
در داخل باربکیو با دما بالا
شروع به پخت گوشت می کنید.
این فرآیند به شدت تولید
گلیکوتاکسین ها را افزایش
می دهد. زیرا سس باربکیو به
مقدار خیلی زیاد قند دارد و
اضافه شدن این قند به حرارت
باعث افزایش شدید تولید

گلیکوتاکسین ها می شود و همان قصه ی از کار انداختن عملکرد کلاژن ها در پوست دوباره تکرار می شود.

4. نوشیدنی کوکتل. که هم می تواند کوکتل های حاوی الکل را در بر بگیرد و هم نوع فاقد الکل. نوشیدنی های مخلوط که حاوی الکل هستند، به صورت دابل به پوست آسیب می زنند. زیرا الکل به ذات خود برای پوست خوب نیست. الکل ماده ای التهاب زا است و عامل دهیدراته شدن پوست



است. الکل می تواند منبع ذخیره شما از آنتی اکسیدان ها را به طور کامل نابود کند و پوست شما را به شدت مستعد آسیب در برابر استرس های محیطی مانند نور خورشید، آلودگی و تنباکو کند. همچنین این نوشیدنی ها علاوه بر الکل آسیب زا حاوی مقادیر بالایی از شکر هستند که بر سطح قند خون شما اثر می کند و بازهم سرعت بینظیری به فرآیند گلیکاسیون و در نتیجه آسیب

کلاژن های شما می بخشد. مصرف الکل و نوشیدنی های کوکتل خود را شدیداً مدیریت کنید تا پوستتان پیری زودرس را تجربه نکند.

5. چیپس، کوکی و کراکرهاى بسته بندى. این مواد به دلیل روش تولید، حاوی مقادیر بالایی گلیکوتاکسین هستند. درصد فیبر در این مواد بسیار کم و شاید صفر باشد ولی مقادیر بالایی از شکر دارند. همچنین در بسیاری از این محصولات بسته بندی، از مارگارین که یک چربی ترانس است استفاده می شود. مطالعات نشان داده است که چربی ترانس می تواند

توانایی پوست شما را برای بازسازی خود در برابر استرس های محیطی و نور فرابنفش به شدت کاهش دهد و این می تواند دلیلی برای کاهش حضور کلاژن و کم شدن کیفیت آن در پوست باشد.

6. هات داگ، پیرونی و بیکن. می توان گفت این گروه گوشت از بدترین گروه های مواد غذایی مصرفی برای سلامت پوست هستند. این گروه به دلیل روش خاص تهیه سرشار از گلیکوتاکسین ها هستند که به شدت عملکرد کلاژن و بافت های کشسان پوست شما را مختل می



کند .

ممکن است شما به حداقل به یکی از اعضای این لیست به شدت علاقمند باشید. من هم از شما نمی خواهم که کاملاً این مواد را از رژیم غذایی خود حذف کنید. بهترین کار این است که یک تعادل ایجاد کنید. توصیه های زیر برای ایجاد تعادل در رژیم غذایی شماست .

سعی کنید اگر به دونات

علاقمنديد به دليل سايز بزرگ
اين ماده آن را به تکه های
کوچکتر تقسيم کنید و فقط یک
يا دوتکه مصرف کنید. کوچک
کردن سايز و اندازه ی غذا و
يا ظرف غذا را در رژيم غذايی
خود نيزبه کار ببريد تا
خیلی زود اثرات فوق العاده
آن را در تناسب اندامتان
مشاهده کنید.

همچنين در هنگام تهیه کوکتل
های خود به ميزان شکر مصرفی
بسیار دقت کنید و بدانيد
مصرف شکر جز ضرر برای شما
هیچ چیز دیگر به ارمغان نمی
آورد. می توانید به جای اين
نوشيدنی ها از آب طعم دار

شده با میوه استفاده کنید و
همزمان فرآیند سم زدایی هم
برای بدنتان انجام دهید.

به جای مصرف چربی های اشباع
و ترانس از چربی های غیر
اشباع و یا چربی مونسو غیر
اشباع (فقط دارای یک پیوند
دوگانه است) استفاده کنید.
این چربی ها را می توان در
آووکادو، روغن زیتون و
مغزهای خوراکی یافت.

مطمئن شوید که در رژیم
غذایی روزانه خود حداقل از
یک وعده میوه به همراه
سبزیجات استفاده می کنید.
درست است که این گروه از
مواد غذایی هم دارای قند

هستند، اما در کنار قند
دارای مقادیر بالایی از فیبر
نیز هستند. میوه ها و
سبزیجات منبع غنی از آنتی
اکسیدان به حساب می آیند.
این آنتی اکسیدان ها به
سلامت کلاژن های شما کمک می
کنند و میزان استرس
اکسیداتیو را به شدت کاهش
می دهند.

اگر شما به خوردن هات داگ
بر روی نان سفید علاقه دارید
و برای تهیه این هات داگ از
سس باریکیو استفاده می
کنید. در کنار آن از چیپس و
یک کوکتل خوشمزه، شیرین و
خنک هم استفاده می کنید و

این کار را مکررا انجام می دهید صراحتاً می توانم به شما بگویم خیلی زودتر از بقیه باید با زیبایی و جوانی پوست خود خدا حافظی کنید. می توانید با تغییرات کوچکی مثل اضافه کردن بروکلی و سایر سبزیجات ، استفاده از نان غلات به جای نان سفید و یا جوشاندن هات داگ به جای سرخ کردن قدم های کوچکی برای حفظ سلامت پوست و کلاژن های نازنین خود بردارید.

یکی از راه های دیگر که می خواهم برای کاهش تولید گلیکوتاکسین ها به شما یاد

بدھم مصرف یک فنجان خیلی
کوچک از سرکه سیب در هنگام
مصرف این مدل گوشت های سرخ
شده است.

همچنین ادویه هایی مانند
دارچین ، سیر، زنجبیل و
زیره به غذاهایی که می پزید
اضافه کنید تا یکی از
بهترین تکنیک ها برای
جلوگیری از تولید
گلیکوتاکسین ها و از بین
رفتن کلاژن پوستی را انجام
داده باشید.

یکی از راهکارهای دیگر
مرینیت کردن و یا مزه دار
کردن گوشت با آب لیموی تازه
و یا سرکه قبل از شروع به

پخت و پز می باشد. این روش
نیز به کاهش تولید
گلیکوتاکسین ها در گوشت
بسیار کمک می کند.

روشی که آشپزی می کنید بر
سرعت فرآیند گلیکاسیون
بسیار موثر است. شما با
تکنیک آشپزیتان هم می
توانید به این فرآیند سرعت
ببخشید و هم سرعت آن را به
شدت کاهش دهید. روش هایی
مثل بخارپز کردن ، جوشاندن ،
آب پز کردن و یا قرار دادن
در آرام پز به کاهش سرعت
این فرایند کمک می کند،
اما متأسفانه با سرخ کردن
غذاها برای پوستتان دشمن

بسیار سرسختی می تراشید.
به رژیم غذایی خود چای سبز
و یا چای سفید اضافه کنید و
روزی یک لیوان بنوشید. این
دوماده هر دو به شدت ضد
فرآیند گلیکاسیون هستند و
از کلاژن های شما به خوبی
محافظت می کنند.

به یاد داشته باشید که پوست
شما آیینه ی تمام نمای غذایی
است که مصرف می کنید. پس برای
حفظ شفافیت پوستتان، در انتخاب
خوراک رژیم غذایییتان به شدت
سخت گیر باشید.