

تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف ۶ ماده غذایی می‌تواند منجر به بروز آکنه و خرابی پوست افراد شود.

به نقل از ایت دیس، سلامتی و شادابی پوست یکی از دغدغه‌های نسل جوان و به ویژه زنان است. آکنه، جوش و یا بثورات پوستی ممکن است به صورت موقت یا دائمی بر روی پوست دیده شوند. با این حال، تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند منجر به خراب شدن پوست شود.

بر این اساس، دانشمندان آمریکایی در تحقیقاتی که ۱۰ سال به طول انجامید اقدام به بررسی رژیم غذایی و تاثیر آن بر بروز آکنه بر روی پوست صورت کردند.

تحقیقات نشان داد مواد غذایی دارای شاخص گلیسمی بالا می‌توانند باعث بروز آکنه و خرابی پوست شوند. شاخص گلیسمی که به شاخص گلوکز نیز معروف است مقدار قندی را نشان می‌دهد که پس از مصرف کربوهیدرات‌ها در واحد زمان در بدن آزاد می‌شود. در واقع، برخی کربوهیدرات‌ها به کندی تبدیل به قند شده و وارد خون می‌شوند. در مقابل، برخی دیگر به سرعت می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند.

مطالعات دانشمندان حاکی از آن است که هر چه یک ماده غذایی سریع‌تر باعث افزایش قند خون شود، احتمال بروز آکنه و خراب شدن پوست توسط آن بیشتر است. از این رو، توصیه می‌شود افراد در هنگام مصرف مواد غذایی به شاخص گلیسمی توجه کنند. برای مثال، مواد غذایی دارای فیبر به کندی باعث افزایش قند خون می‌شوند.

موضوع دیگر شاخص "بار قندخون" است. بار قندخون عددی است برای تخمین اینکه ماده غذایی چه میزان سطح خون فرد را پس از مصرف افزایش می‌دهد. یک واحد بار قندخونی، تقریباً بر اثر خوردن یک گرم گلوکز به وجود می‌آید. هر چه میزان بار قندخون یک ماده غذایی بالاتر باشد، احتمال بروز آکنه بیشتر است.

این تحقیقات نشان داد مصرف لبنیاتی مانند بستنی، فست فودها، مواد غذایی فاقد سبزیجات تازه و شکلات از دیگر عوامل تاثیر گذار بر بروز آکنه و خراب شدن پوست است.

محققان می‌گویند بافت پوست و شرایط جسمانی هر انسانی با دیگری متفاوت است، اما اگر افراد بکوشند تا در حد توان از مصرف این مواد غذایی مشکل را اجتناب کنند، می‌توانند باعث افزایش سلامت و شادابی پوست خود شوند.

یکی از دانشمندان درباره این تحقیقات گفت: زمانی که من با بیماران مبتلا به آکنه و پوست آسیب دیده برخورد می‌کنم همواره بر این نکته تاکید دارم که رژیم غذایی تنها می‌تواند بخشی از دلایل بروز این بیماری باشد. مسائل ژنتیکی و نیز تغییرات هورمونی از دیگر دلایلی است که ممکن است باعث بروز آکنه شوند.