

برای تقویت مفاصل چه بخوریم؟

نتایج شماری از مطالعات تازه نشان می‌دهد که برخی مواد خوراکی می‌توانند به حفظ سلامت مفاصل و کاهش التهاب آنها کمک کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از «نشریه سلامت هاروارد»، متخصصان تغذیه و پزشکان ارتوپدی توصیه می‌کنند که افراد برای تقویت مفاصل، در تغذیه روزانه خود مصرف گروه‌های غذایی زیر را مدنظر قرار دهند:

امگا-۳: ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین، دانه‌های کتان و گردو منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که با کاهش التهاب مفاصل می‌توانند درد و سفتی ناشی از آرتروز را کاهش دهند.

کلسیم و ویتامین D: شیر، ماست، پنیر و سبزیجات دارای برگ سبز با استحکام بخشیدن به استخوان‌ها از فشار روی مفاصل جلوگیری می‌کنند.

یک لیوان چای سبز با یک تکه لیمو ترش

یک نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان



اضافه کردن لیمو به چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد و این نوشیدنی طبیعی نه تنها خوش‌طعم می‌شود بلکه می‌تواند در کاهش وزن، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و مغز و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد. به گزارش ایسنا، چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند؛ ترکیباتی که از التهاب و آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کنند. چای سبز، «ئی‌جی‌سی‌جی» کوئرستین و اسید کلروژنیک دارد و لیمو هم سرشار از ویتامین ث و ترکیبات فلاونوئیدی مانند هسپریدین و نارینجنین است. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و چاقی پیشگیری کنند.

نوشیدن چای سبز با لیمو همچنین می‌تواند مکمل خوبی برای رژیم‌های کاهش وزن باشد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز باعث افزایش چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. در برخی پژوهش‌ها مصرف مِلدوم چای سبز به کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی و چربی شکمی منجر شده است. پژوهش‌های حیوانی هم نشان می‌دهد ترکیبات موجود در لیمو، با کاهش اندازه سلول‌های چربی و افزایش سوخت‌وساز، از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند. همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. چای سبز از التهاب می‌کاهد و به بدن کمک می‌کند انسولین را بهتر استفاده کند. در یک پژوهش، مصرف عصاره چای سبز در افراد دیابتی مقاومت به انسولین را پایین آورد و به تنظیم قند خون کمک کرد.

به علاوه لیمو و چای سبز هر دو برای قلب مفیدند. ترکیبات فلاونوئیدی لیمو التهاب را کاهش می‌دهند، عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشند و کلسترول را متعادل نگه می‌دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف آرتروز لیمو فشار خون را پایین می‌آورد. همچنین مصرف منظم چای سبز خطر بیماری قلبی، سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

نوشیدن چای سبز همچنین ممکن است از خطر زوال عقل و آلزایمر بکاهد. بعضی پژوهش‌ها نشان داده‌اند ترکیبات موجود در چای سبز سوخت‌وساز پروتئین‌هایی را که در ایجاد آلزایمر نقش دارند تغییر می‌دهند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در مرکبات مثل لیمو التهاب را کاهش می‌دهند و از تشکیل پلاک در مغز جلوگیری می‌کنند.

لیمو در عین حال منبع عالی ویتامین ث است که التهاب را کم و سلول‌های ایمنی را فعالان می‌کند. افزایش مصرف ویتامین ث از بسیاری از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند و در درمان‌شان هم موثر است. چای سبز هم ترکیباتی مثل «ئی‌جی‌سی‌جی» دارد. برخی پژوهش‌های حیوانی نشان داده‌اند این ترکیبات، ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و حتی می‌توانند مانع برخی بیماری‌های خودایمنی شود.

به گزارش ایندپندنت، چای سبز حاوی کافئین طبیعی است که سطح انرژی را بالا می‌برد، خستگی را کم می‌کند و هوشیاری را افزایش می‌دهد. کافئین تمرکز ذهنی و حتی عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از آنجا که میزان کافئین در چای سبز کمتر از قهوه است برای کسانی که به دزهای بالای کافئین حساسند، انتخاب مناسبی است.

پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند مصرف چای سبز خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. سنگ کلیه رسوبات سخت مواد معدنی است که درد و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. اسید سیتریک موجود در لیمو هم با افزایش حجم ادرار و جلوگیری از تجمع کریستال‌های کلسیم، به پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

ترکیبات چای سبز و لیمو از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف مرکبات با کاهش خطر سرطان‌هایی مانند سرطان ریه، معده، مری و سینه همراه است. چای سبز هم می‌تواند از سرطان‌های مثانه، روده بزرگ، سینه و پروستات پیشگیری کند.

چای سبز با لیمو راهی خوشمزه و ساده برای تامین آب بدن است. آب کافی برای تمامی جنبه‌های سلامتی از پوست گرفته تا مغز، گوارش، کلیه و حتی کنترل وزن ضروری است. نوشیدن مایعات کافی می‌تواند از مشکلاتی مثل یبوست، سردرد و تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند.

سلامت



همه چیز درباره کره بادام زمینی

خواص و نحوه مصرف و مضرات



کاهش خطر ابتلا به دیابت

مصرف کره بادام زمینی می‌تواند خطر پیشرفت دیابت را کاهش دهد. براساس مطالعه‌ای که توسط جکوبسون (Jacobson) در مجله‌ی انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است، مصرف ۳۱ گرم آجیل یا کره بادام زمینی (در حدود ۲ قاشق غذاخوری)، حداقل ۵ روز در هفته می‌تواند خطر گسترش دیابت را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

تقویت انرژی

پروتئین، فیبر و اسیدهای چرب موجود در کره بادام زمینی کمک می‌کنند تا انرژی لازم را از شروع روز تا نیمه‌ی شب حفظ کنید. همچنین در پایدار نگه داشتن قند خون موثرند و از افت ناگهانی آن جلوگیری می‌کنند.

کاهش وزن

اگر می‌خواهید یک رژیم کم کالری بگیرید، مصرف آجیل می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. کره بادام زمینی، پروتئین بیشتری نسبت به سایر آجیل‌ها دارد و این مقدار در دو قاشق غذاخوری چیزی در حدود ۸ گرم است.

همچنین به دلیل داشتن چربی و فیبر بالا می‌تواند به عنوان میان‌وعده، برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد. درنتیجه میزان کالری دریافتی درطول روز کاهش پیدا می‌کند. مصرف ۲۰۰ کالری از کره بادام زمینی در مقایسه با مصرف ۲۰۰ کالری نان برتزل، بیشتر قادر به سیر نگه داشتن شماست. براساس مطالعاتی که در نشریه بین‌المللی «چاقی و اختلالات سوخت‌وساز مرتبط با آن» منتشر شده است، بادام زمینی می‌تواند باعث افزایش سوخت و ساز بدن شود. براساس این تحقیق زمانی که افراد به‌طور روزانه ۵۰۰ کالری کره بادام زمینی را به مدت ۱۹ هفته مصرف می‌کنند، میزان سوخت‌وساز آنها تا ۱۱ درصد افزایش می‌یابد.

اگر به‌دنبال یک رژیم چاقی سریع هستید، به‌شما مصرف کره بادام زمینی را پیشنهاد می‌کنیم. مک دنیل می‌گوید: «خواص موجود در کره‌ی آجیل‌ها درصورتی که با مواد دیگری مانند نان سفید یا کرaker و زله یا شکلات مصرف شوند از بین می‌رود. همچنین کره بادام زمینی فرآوری‌شده دارای مواد افزودنی نا سالم و مقدار زیادی نمک است.

چربی کاهش یافته‌ی کره بادام زمینی فرآوری‌شده معمولاً قند را بالا می‌برد. همچنین از مصرف کره بادام زمینی که در فهرست ترکیبات آن از روغن هیدروژنه (چربی ترانس) استفاده شده است خودداری کنید، زیرا سبب گرفتگی عروق می‌شود.

معمولاً این نوع از کره‌ی آجیل‌ها به دلیل کالری بالا، به افرادی که می‌خواهند وزن خود را بالا ببرند توصیه می‌شود.

این مواد در هر قاشق غذاخوری ۱۰۰ کالری انرژی دارند و نمی‌توان مقدار زیادی از آنها را مصرف کرد. همچنین کره بادام زمینی دارای شکر اضافی است تا طعم بهتری داشته باشد. ترکیب قند و چربی، ذخیره‌سازی چربی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

حفظ سلامت ماهیچه و اعصاب

منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری است که عملکرد بیش از ۳۰۰ فعالیت بیوشیمیایی بدن را تقویت می‌کند. کره بادام زمینی سرشار از منیزیم است و این میزان در حدود ۱۲ درصد از منیزیم موردنیاز بدن در هر وعده‌ی مصرفی است.

این موضوع به این معاست که کره بادام زمینی می‌تواند به تنظیم‌مدای بدن، سم زدایی بدن، تولید انرژی، استحکام استخوان و دندان و حفظ سلامت دستگاه عصبی کمک کند.

علت ایجاد التهاب

کره بادام زمینی سرشار از چربی امگا ۶ است که تولید واسطه‌های التهابی را تحریک می‌کند. بادام زمینی فاقد چربی امگا ۳ است که به‌طور طبیعی با التهاب مقابله می‌کند. بنابراین مطمئن شوید که رژیم غذایی شما سرشار از چربی امگا ۳ باشد. برای تأمین این چربی می‌توانید از روغن ماهی‌هایی مثل ماهی سالمون، تخم کتان و دانه‌ی چیا استفاده کنید.

افزایش بهره‌ی هوشی

مطالعات نشان می‌دهند که چربی غیراشباع تک زنجیره که در غذاهایی مانند آجیل یا روغن زیتون وجود دارد، به حفظ سلامت و عملکرد مغز کمک می‌کند. ویژگی آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی آجیل به کاهش استرس (یا آسیب اکسیدانی) مغز کمک می‌کند.

افزایش آرامش و خونسردی

مصرف کره بادام زمینی در افزایش آرامش و افزایش خونسردی موثر است و کمک می‌کند تا بر استرس‌تان غلبه کنید. کره بادام زمینی دارای بتاسیتوسترون است که نوعی استرون گیاهی است. به همین دلیل به ورزشکاران توصیه می‌شود تا از کره

پروتئین؛ منابع پروتئینی مانند گوشت مرغ و تخم‌مرغ نیز به بازسازی بافت‌های مفصلی کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزیجات ضدالتهاب: توت‌ها، گیلاس و سبزیجات سبزرنگ با دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود می‌توانند آسیب‌های مفصلی را تسکین دهند.منیزیم و روی (زینک): مغزها، دانه‌ها و حبوبات منابع مهم این ماده معدنی هستند که در سلامت عضلات و بازسازی بافت مفاصل نقش دارند.

ادویه‌ها و گیاهان دارویی: به عنوان مثال زردچوبه و زنجبیل با اثرات ضدالتهابی خود می‌توانند به کاهش درد و التهاب مفصل کمک کنند.

به گفته «انجمن آرتریت آمریکا»، متخصصان توصیه می‌کنند که علاوه بر مصرف مواد غذایی مفید، رعایت سبک زندگی سالم، حفظ وزن متعادل و انجام ورزش‌های منظم تقویتی و کششی نیز برای سلامت و حفظ انعطاف پذیری مفاصل ضروری است.

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

کره بادام زمینی در یک ظرف شیشه‌ای

بادام زمینی استفاده کنند. بتاسیتوسترون به طبیعی شدن سطح بالای کلسترول کمک می‌کند و در زمان‌های استرس کلسترول را در تعادل با سایر هورمون‌ها نگه می‌دارد. بتاسیتوسترون همچنین می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کند.

احتمال مصرف کپک

جکوبسون معمولاً مصرف محصولات بادام زمینی را توصیه نمی‌کند، زیرا این مواد معمولاً توسط قارچ‌ها و کپک‌ها موردتهاجم قرار می‌گیرند.

قارچی به نام آلفاتوکسین سبب تأخیر رشد در کودکان می‌شود و می‌تواند در درازمدت خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد.

بهترین راه برای جلوگیری از مصرف این قارچ‌ها این است که از کره‌ی سایر آجیل‌ها مثل بادام درختی یا بادام هندی استفاده کنید.

حساسیت به بادام زمینی

مصرف کره بادام زمینی در زمان بارداری کمک می‌کند تا احتمال حساسیت کودک به بادام زمینی کاهش پیدا کند. اگر خودتان به بادام زمینی حساسیت ندارید، مصرف یک قاشق غذاخوری از کره بادام زمینی می‌تواند حساسیت غذایی را از بین ببرد. مطالعات جدید نشان می‌دهند که کودکان مادرانی که هیچگونه آلرژی ندارند و به مدت پنج بار در هفته از بادام زمینی یا آجیل‌های دیگر استفاده می‌کنند، به میزان کمتری دچار آلرژی می‌شوند. فرانک گریر پزشک اطفال دانشگاه وینکسون می‌گوید: «این مواد غذایی با وجود حساسیت‌زا بودن، فوایدی هم دارند؛ بنابراین نیازی نیست که مادران از مصرف آن خودداری کنند».

مبارزه با مواد سمی و حفظ سلامت استخوان

چربی‌های غیر اشباع تک و چند زنجیره‌ی بادام زمینی به جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین ای (E) و ویتامین کا (K) کمک می‌کنند. ویتامین E از بدن دربرابر مواد سمی همچون آلاینده‌های موجود در هوا محافظت می‌کند و در تسکین سندرم پیش از قاعدگی موثر است. همچنین با اختلالات چشمی مانند آب مرواید (کاتاراکت)، بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و دیابت مبارزه می‌کند. ویتامین K برای انعقاد طبیعی خون ضروری است و به انتقال کلسیم در بدن کمک می‌کند که برای سلامت استخوان مفید است.

خاموش کردن ژن‌های مرتبط با چربی

براساس مطالب گفته‌شده بادام زمینی دارای چربی‌های غیراشباع تک زنجیره است که به لاغری کمک می‌کنند، فیبرهایی دارد که سبب احساس سیری می‌شوند و پروتئین‌هایی دارد که سوخت‌وساز بدن را تقویت می‌کنند.

اما بادام زمینی تأثیری مخفی در کاهش وزن بدن دارد؛ جنسیتن ترکیبی است که به‌طور مستقیم روی ژن‌های مرتبط با چاقی تأثیر می‌گذارد و سبب خاموش شدن این ژن می‌شود و توانایی بدن را برای ذخیره‌ی چربی کاهش می‌دهد (لوبیا و عدس هم مواد موثر مشابهی دارند، هرچند که به خوش طعمی بادام زمینی نیستند).

دشمن سنگ کلیه صفرأ

تحقیقات بی‌شماری نشان داده اند مصرف مرتب کره بادام زمینی می‌تواند احتمال ابتلا به سنگ صفرأ را در مردان و احتمال برداشتن کیسه صفرأ را در زنان کاهش دهد.

دلیل این خاصیت بادام زمینی نیز وجود فیبرهای غذایی، فیتوسترول و منیزیم است. مطالعه ۲۰ساله روی بیش از ۸۰ هزار زن نشان می‌دهد زنانی که حداقل دو قاشق غذاخوری بادام‌زمینی یا کره بادام‌زمینی در هفته مصرف می‌کنند تا ۲۵ درصد کمتر به سنگ صفرأ مبتلا می‌شوند. شاید باور نکنید، اما این راه ساده و آسانی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

تکاتی برای خرید کره بادام زمینی

هنگام خرید کره بادام‌زمینی به دنبال محصولات طبیعی که چربی یا شکر افزوده ندارند یا مقدار آن بسیار کم است باشید. برخی شرکت‌ها روغن‌های هیدروژنه بخشی نیز به نوع معمول کره بادام‌زمینی اضافه می‌کنند، به سبته که مقداری که افزوده می‌شود، ممکن است چربی‌های ترنس نیز در آن وجود داشته باشند. از نظر سدیم حتی طبیعی ترین برندهای کره بادام زمینی، مقداری نمک برای طعم به آن می‌افزایند. اگرچه با مقدار کم آن نیز می‌توان طعم خوبی ایجاد کرد و حدود ۱۲۰ میلی گرم سدیم در هر دو قاشق غذاخوری معمولاً مطلوب است.

هشدارهایی پیرامون مصرف بادام زمینی

با وجود تمامی فواید یاد شده، بادام‌زمینی جزء مواد غذایی آلرژی‌زا (حساسیت زا) است. حساسیت به بادام‌زمینی می‌تواند شدید باشد، طوری که مصرف مقدار کمی از آن می‌تواند به شوک آنافیلاکسی منجر شود. در نتیجه افراد مبتلا به آلرژی باید از مصرف هر گونه غذای حاوی بادام‌زمینی خودداری کنند، حتی خوردن کره بادام‌زمینی هم به دلیل داشتن ذرات پروتئین حساسی نیست. بنابراین در دو سال اول زندگی نباید از بادام زمینی و فرآورده‌های آن برای تأمین انرژی کودک استفاده کرد، ولی بعد از آن در صورت نداشتن حساسیت، می‌توان آن را در برنامه غذایی سنگ کلیه و مثانه هستند. توصیه می‌کند از خوردن مواد غذایی حاوی اگزالات‌ها از جمله بادام زمینی و کره ی آن خودداری کنند، زیرا این ترکیبات احتمال بروز این سنگ‌ها را بالا می‌برند.

یادتان نرود که کره بادام‌زمینی طبیعی را می‌توان برای یک یا دو هفته در هوای آزاد و دو ماه در یخچال نگه داشت.

سه روش سنتی برای تسکین

گلو درد



یک پزشک متخصص با بیان اینکه بخور خانگی برای تسکین گلودرد مفید است هشدار داد: استفاده نادرست از بخار داغ می‌تواند به مخاط گلو آسیب بزند و وضعیت را بدتر کند.

باشگاه خبرنگاران جوان: روش‌های سنتی مانند مصرف شیر با عسل، نوشیدنی‌های گرم و همچنین بخار حاصل از نمک طبیعی یا آب معدنی می‌توانند به کاهش درد گلو کمک کنند. این موضوع را الکساندر وروبلفسکی، دستیار بخش درمان سربای در مؤسسه پزشکی بالینی دانشگاه پیروگوف، در گفت‌وگو با یک نشریه روسی بیان کرد. او توضیح داد: «واقعاً جای گرم یا شیر می‌تواند ناراحتی گلو را تسکین دهد و تحریک آن را کاهش دهد. عسل که سرشار از ویتامین‌ها و ریزمغذی‌هاست، به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و اثر خفیف ضدباکتریایی دارد. نوشیدنی گرم باعث افزایش ترشح بزاق می‌شود که این امر برای ترمیم غشای مخاطی مفید است. با این حال، باید در نظر داشت که شیر و عسل جایگزین درمان کامل با آنتی‌بیوتیک‌ها در عفونت‌های باکتریایی نیستند.»

با این وجود، در برخی افراد شیر با عسل ممکن است موجب ناراحتی شود؛ به‌ویژه کسانی که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند یا به عسل حساسیت دارند.

این پزشک متخصص افزود: «یکی دیگر از روش‌های سنتی موثر، مصرف هر نوع نوشیدنی گرم است. این کار تحریک گلو را کاهش داده و مخاط را مرطوب می‌کند. همچنین بخور خانگی می‌تواند مفید باشد. بخار ناشی از نمک طبیعی یا آب معدنی به مرطوب شدن مجاری تنفسی و پاک‌سازی غشای مخاطی کمک می‌کند. اما باید به یاد داشت که استفاده نادرست از نسخه‌های خانگی می‌تواند آسیب‌زا باشد؛ مثلاً بخار خیلی داغ ممکن است به غشای مخاطی حنجره صدمه بزند و موجب ناراحتی بیشتر شود.»

این پزشک تأکید کرد که نسخه‌های سنتی، از جمله شیر با عسل، تنها به‌عنوان روش کمکی قابل استفاده‌اند و نمی‌توانند جایگزین معاینه پزشکی و درمان کامل شوند.

بهترین روغن های ضد پیری برای پوست صورت

روغن های ضروری دارای فواید بسیار زیادی هستند که از جمله این فواید می توانیم کمک به مبارزه با پیری پوست اشاره کنیم. به گزارشگره باشگاه خبرنگاران جوان، این فایده‌ای است که بیشتر مردم این روزها به دنبالش هستند، روغن های ضروری در طبیعت و بسیار موثری برای جوان تر به نظر رسیدن پوست هستند. ما در این مطلب به روغن‌های ضروری و حامل بسیار تأثیر گذار، طبیعی و ضد پیری خواهیم پرداخت. ممکن است برخی از این روغن ها را در خانه داشته باشید و برخی دیگر را به راحتی می‌توانید تهیه کرده و استفاده کنید. شما به راحتی می‌توانید سرم ضد پیری پوست را بسازید و در جنگ با پیری پوست پیروز شوید.

بهترین روغن های ضد پیری

اینها بهترین روغن ها برای چین و چروک پیشانی، چین و چروک دور چشم، چین و چروک دهان و نشانه های دیگر پیری پوست هستند که ممکن است در حال تلاش برای کاهش آن ها باشید.

روغن جوجوبا

ممکن است تا قبل از این چیزی در مورد روغن جوجوبا نشنیده باشید، اما این روغن احتمالا یکی از بهترین روغن های حامل در کل دنیا است. روغن جوجوبا حاوی بسیاری از ترکیبات مفید از جمله ویتامین E، ترکیب ویتامین B، سیلیکون، کروم، مس و روی است. آیا جوجوبا بهترین روغن برای کاهش چین و چروک است؟ این روغن حامل مفید دارای خواص ضد التهابی است که آن را به یک انتخاب ایده آل برای جلوگیری از پیری پوست تبدیل می کند. هم چنین برای عفونت های پوستی و بهبود زخم نیز عالی است.

غذاهای چربی ما غده های میکروسکوپی در پوست ما هستند که ماده چربی با مومی به نام چربی ترشح می کنند. وقتی غده های چربی ما چربی کمتری تولید می کنند، شاهد افزایش خشکی پوست و مو هستیم که حتی می تواند منجر به زود پیری یا خارش پوست سر هم شود. بافت چربی انسان به شیب شیبه روغن جوجوبا است، به همین دلیل هم می تواند به شدت در بهبود خشکی و هم چنین سلامت کلی پوست موثر باشد. مزیت اصلی روغن جوجوبا این است که می تواند نقش سیوم یا چربی طبیعی پوست را بازی کند و وقتی که بدن ما به طور طبیعی این کار را انجام ندهد، پوست و موی ما را مرطوب می کند. از طرف دیگر، چربی بسیار زیاد، که زمانی اتفاق می افتد که سطح هورمون بالا باشد، می تواند بدن ما به طور طبیعی این کار را انجام ندهد. پوست و موی ما را مرطوب می کند. از طرف دیگر، چربی بسیار زیاد، که زمانی اتفاق می افتد که سطح هورمون بالا باشد، می تواند دیگر شرایط خشکی پوست مناسب است و می تواند به تسکین آفتاب سوختگی نیز کمک کند.

خواص روغن دانه انار برای پوست

روغن دانه انار، یکی دیگر از روغن های حامل بزرگ برای روغن های ضروری و حتی یک درمان طبیعی ممکن برای سرطان پوست است. ما براساس تحقیقات انجام شده بر روی حیوانات، به نظر می‌رسد که روغن دانه انار، یک عامل ایمن و موثر ضد سرطان پوست باشد. روغن دانه انار در طول تاریخ به منظور بسیاری از فواید آن مورد استفاده قرار گرفته است و به عنوان غذایی مقدس برای شفا آورده شده است.به طور خاص، انار یا خواص ضد پیری همراه است، و قوی ترین شکل انار برای ریه مندی از قابلیت ضد پیری، روغن دانه آن است.