

البيتا كاروتين ، العنصر الأهم

لمناعة بشرتنا الطبيعية !!!

البيتا كاروتين β -carotene هو مصدر طبيعي للفيتامين A و هو أحد أهم العناصر المعروفة لجمال و رونق البشرة. إنه أحد مضادات الأكسدة القوية التي تمنع تلف الحمض النووي وله العديد من الفوائد على صحتنا بشكل عام وعلى بشرتنا بشكل خاص!



كيف يؤثر البيتا كاروتين على صحة البشرة؟

بالنسبة لمشكلة حب الشباب انها حقيقة مثبتة أن فيتامين A هو أحد أهم العناصر المحاربة لحب الشباب !! كيف تحديدا؟ فيتامين A هو أحد أهم وأقوى مضادات الأكسدة التي تؤثر على الغدد الدهنية في البشرة من خلال تقليلها و خفض كمية الافرازات الدهنية و الزيتية مما سيقلل بشكل فعال ظهور حب الشباب وسيرفع المناعة الذاتية للبشرة.

بالنسبة للمسام الظاهرة من أكثر مشاكل البشرة شيوعا!!! يعرف الأشخاص ذوو البشرة الدهنية أو حتى المختلطة كم هو مزعج ظهور المسام. ان الفيتامين A يقلص المسام المتضخمة و يمنعها من أن تزداد سوءا من خلال تقليل الافرازات والحفاظ على المسام نظيفة عن طريق تسريع عملية تجدد الخلايا ، مما يساعد على جعل المسام تبدو أصغر.

فيما يتعلق بالندوب والشوائب فيتامين A هو أحد العناصر المحفزة لعملية تجدد الخلايا. من خلال تسريع و تحسين عملية و دورة تجدد خلايا البشرة ، فإنه يساعد على اختفاء الندوب وتجديد طبقات الجلد السطحية للتخلص من الشوائب.

بالنسبة للبشرة الجافة والحساسة ان جفاف و تحسس البشرة في بعض الأحيان قد يكونا من علامات النقص في الفيتامين A. لذلك ، فإن الأشخاص الذين يعانون من جفاف الجلد المزمن والمعرضين للإكزيما قد يستفيدون كثيرا من البيتا كاروتين لأنه سيساهم بترميم وتجديد البشرة و رفع المناعة التأكسدية ضد العوامل الخارجية.



مفعول رجعي ضد علامات التقدم بالسن و الشيخوخة

مع تقدمنا في السن ، تصبح عملية تجديد خلايا الجلد أبطأ بشكل ملحوظ مما يجعل بشرتنا باهتة و فاقدة للنضارة. فيتامين A سوف يحفز عملية تجديد الخلايا مما يؤدي إلى تقشير طبيعي للجلد. عندها سيتم استبدال خلايا الجلد الميتة / القديمة بخلايا جديدة و بالتالي بشرة نضرة و صحية.

لذا ، هل يجب علينا تناول البيتا كاروتين بشكل يومي؟

ان مصدرنا اليومي للفيتامينات يجب ان يكون مصدره نظامنا الغذائي الصحي بالدرجة الاولى. يجب تناول المكملات الغذائية لمساعدة اجسامنا فقط في حال وجود نقص.

بالطبع ، البشرة الصحية هي نتيجة نظام غذائي صحي

من أهم المصادر للفيتامين A



جزر

البطاطا الحلوة

السبانخ

اللفت

الشمام والمشمش

