**دور التغذية لبشرة أصغر عمراً**

**إعداد: د. زياد حازم ابراهيم**

**طبيب إختصاص – بغداد / العراق**

قيل أن البشرة مرآة الجسم، حيث انها تعكس الحالة الصحية العامة، ومن المعلوم أن جسم الانسان وخاصة الجلد يتأثر بمرور السنوات كلما ازداد عمره أكثر وذلك لعدة عوامل؛ منها داخلية بسبب النمو الفسلجي للأنسجة عند التقدم بالسن حيث تصبح البشرة نحيلة ورفيعة وجافة، وعوامل خارجية أبرزها سوء التغذية وأشعة الشمس والتلوث البيئي حيث تزداد خطوط البشرة الرقيقة وتجاعيدها مع بروز التصبغات الجلدية.

إن أفضل طريقة للحد من ظهور تلك التجاعيد وجعل البشرة لتبدو أصغر عمراُ هي الوقاية عن طريق ثلاث وسائل: (1) إستخدام واقي الشمس. (2) اتباع نظام غذائي متوازن. (3) ممارسة الرياضة.

وللتغذية دور مهم لغرض الحفاظ على وظائف الجلد الفسلجية والحفاظ على مظهر صحي جيد وبشرة أصغر عمراً وأكثر نضارةً، من خلال تناول العناصر الغذائية الأساسية المطلوبة بصورة كافية وبشكل يومي. ولقد أثبتت آخر الدراسات العلمية ان استراتيجيات مكافحة التقدم بالسن من خلال النظام الغذائي تكون أكثر فعالية عندما يتم توجيهها ضد تلك العوامل الخارجية المذكورة.

ويعد تأثير التغذية وأصناف الطعام المختلفة على علامات التقدم بالسن التي تظهر على البشرة موضوعا مهما للباحثين في المجالات العلمية للأمراض الجلدية والتغذية، لأن وضع وتطبيق نظام غذائي معدل يمثل أفضل الحلول العملية والقابلة للتنفيذ لتقليل تلك العلامات والحصول على بشرة أصغر سناُ وأكثر رونقاً.

ويأتي الدور الأهم للتغذية في محاربة علامات التقدم بالسن التي تظهر على البشرة من خلال: -

أولا: الإكثار من التناول اليومي للطعام المحتوي على مضادات الأكسدة مثل فيتامين أي A وفيتامين إي E وفيتامين سيC وأحماض أوميغا3 الدهنية، وذلك من خلال الفواكه والخضراوات (خاصة الملونة كالتوت الأسود والجزر والفلفل الأحمر والحمضيات والطماطة) والمكسرات (وخاصة اللوز والجوز) والزيوت الصحية (كزيت الزيتون والسمك). حيث تعمل هذه الأطعمة على التخلص من الجذور الحرة التي تؤثر على صحة الانسان وبالتالي منع تلف البشرة ومنع علامات التقدم بالسن المبكرة. والجذور الحرة هي جزيئات خليوية غير مستقرة تؤثر سلبا على صحة الفرد وتسبب لون البشرة الباهت والبقع الجلدية المرتبطة بالعمر والجلد المترهل وتجاعيده وخطوطه الدقيقة، وبإمكان تلك الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة محاربة الجذور الحرة والمساعدة على منع الأضرار التي يمكن ان تسببها.

ثانيا: تجنب الأطعمة غير الصحية وخاصة الدهون والسكريات (كالأطعمة المقلية والمشروبات الغازية والحلويات).

ثالثا: الإكثار من شرب الماء (بمعدل لا يقل عن لترين طوال اليوم) والذي يساعد البشرة على ترطيبها والحفاظ على رونقها.

وكذلك بالإمكان وضع بعض العناصر الغذائية بصورة موضعية على الجلد لمحاربة علامات التقدم بالسن وتحفيز الكولاجين وإظهار البشرة لتبدو أصغر عمراً، مثل: الأفوكادو وزيت فول الصويا ومشتقات فيتامين أي A (كالجزر والبطيخ والمشمش والخوخ واللبن) ومستخلصات نبات الصبار (ألو فيرا) والأطعمة التي تحتوي على أحماض الفا هايدروكسي (كالحمضيات وقصب السكر واللبن والتفاح والعنب).

**د. زياد حازم إبراهيم**

إختصاص طب مجتمع – طبيب جلدية - تخصص دقيق بالأمراض الانتقالية من البورد العربي.

اعمل حاليا بدائرة صحة بغداد الكرخ/ قسم الأمور الفنية.

نشرت وساهمت في العديد من الدراسات العلمية والطبية.

شاركت في إجراء العديد من المسوحات الطبية والأنشطة الميدانية.

ساهمت في إعداد وتنفيذ العديد من الدورات وورش العمل التدريبية للكوادر الطبية والصحية.

شاركت في الأنشطة الإعلامية التلفزيونية والإذاعية والصحف المتعلقة بالتثقيف الصحي.

عضو في: نقابة أطباء العراق، الجمعية العراقية للطب التجميلي، البورد الأوروبي في الأمراض الجلدية، رابطة الأطباء العراقيين العالمية، النقابة العامة للمدربين العراقيين، تجمع سفراء السلام والإنسانية، شبكة بذرة الأمل للسلم المجتمعي، مجموعة كامبريدج ، اتحاد الصحفيين العراقيين، مركز الرافدين للتنمية الصحية، الجمعية الأمريكية للتدريب، الجمعية الطبية العراقية في المملكة المتحدة، رابطة مقدمي البرامج الطبية، الفريق الإعلامي الطبي وفريق التوعية الصحية بوزارة الصحة العراقية، خلية الإعلام الصحي بنقابة الأطباء.