

આ 7 પ્રકારના ખોરાક ત્વચા માટે છે ખતરનાક

Jagdishbhai Rajapara

આપણે ચહેરાના ગ્લોને મેન્ટેઈન કરવા માટે અનેક પ્રયત્નો કરતા હોઈએ છીએ. ખાસ કરીને તેમાં યોગ્ય ખોરાકને સૌથી પહેલા મહત્વ આપવામાં આવે છે. ચહેરાની સુંદરતા માટે તમે અનેક ફેસપેક કે ઘરેલુ ગુસ્સખા અજમાવતા હશો તો આજે તમે જાણો ઘણા એવા પ્રકારના ખોરાક જે તમારા ચહેરા અને સ્વાસ્થ્યને હાની પહોચાડી શકે છે. આવા પ્રકારના ખોરાકને ટાળવામાં આવે તો તમારી સ્કીન ઘણી મેઈન્ટેઈન રહી શકે છે.

આગળ જાણો એવા કયા પ્રકારના ખોરાક છે જેને ટાળવાથી સ્કીન રહી શકે ચમકીલી...

ઘાઈટ બ્રેડ આ પ્રકારની બ્રેડમાં વધારે પ્રમાણમાં ગ્લીસરીન હોય છે. માટે ઘાઈટ બ્રેડ, ઘાઈટ પાર્સતા, પોટેટો ચીપ્સ વગેરે ખોરાક ટાળવો જોઈએ. આ પ્રકારના ખોરાક તમારા બ્લડસુગર લેવલ પર અસર કરે છે. વધારે ગ્લીસરીન હોવાને કારણે ચહેરા પર ખીલ કે જીણી લાલ ફોક્ષીઓ થવાની સમસ્યા આવા ખોરાકને કારણે શરૂ થઈ જાય છે.

આગળ જાણો હાઈડ્રો કુડ કેવી રીતે તમારી ત્વચાને પહોચાડે છે ગુકસાન....

હાઈડ્રો કુડ ચહેરા માટે ખુબ જ ગુકસાન કારક છે. તેમાં વધારે પ્રમાણમાં ઓઈલ હોવાને કારણે ત્વચાના સાતેય પડને અંદર સુધી ગુકસાન પહોચાડે છે. શરીર વધા જવાની સમસ્યા પણ ભોજનમાં આવા પ્રકારના ફુડના વધુ ઉપયોગને કારણે થાય છે.

આગળ જાણો કોફી પીવાથી ત્વચાને કેવા પ્રકારનું થાય છે ગુકસાન....

કોફી વધારે પ્રમાણમાં પીવાથી તમારા શરીરની ત્વચા ડલ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત ત્વચા ડ્રાય પણ થઈ શકે છે. કોફી પીવાથી તમારી ઉંમર પણ વધારે દેખાય છે. કોફીથી સ્કીન ટેન થતી જાય છે. જે તમારે સ્વાસ્થ્ય અને ચમકદાર ત્વચા જોઈતી હોય તો તમે તરબુચનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ ઉપરાંત કાકડી પણ ત્વચા માટે સારા ગુણો ધરાવતા સલાડમાં ઉમેરી શકો છો.

આગળ જાણો દૂધ પીવાથી કેઈ રીતે ત્વચાને થાય છે ગુકસાન....

ડેરી પ્રોડક્ટ અને તેમાં ખાસ કરીને દૂધ ત્વચા માટે એકખેતા ગુકસાન કારક છે. દૂધ હાનિકારક એટલા

માટે છે ગાયને હવે ગમેતેવો ખોરાક આપવામાં આવે છે જેની અસર દૂધમાં રહેલી હોય છે જે દૂધ પીવાથી આપણને પણ નુકસાન થાય છે. ગાયના દૂધમાં રહેલા હાર્મોન્સ ત્વચાને નુકસાન પહોંચાડે છે. માટે દૂધ એક ખેતા રકીન માટે ઉપયોગી નથી.

આગળ જણો મીઠુ કઈ રીતે ત્વચાને પહોંચાડે છે નુકસાન....

મીઠુ આમ તો સ્વાદનો રાજ ગણાય કારણ કે કોઈ પણ સ્વોર્ષમાં મીઠા વગરનો સ્વાદ અધુરો કહેવાય. મીઠાને કારણે આંખોના પોપચા ફૂલી જાય છે. આંખો નીચે કાળા કુંડાળા થવાની શક્યતા છે. માટે વધારે પડતો મીઠા વાળો ખોરાક ત્વચાને નુકસાન પહોંચાડે છે ઘણી વખતે ખજવાળની સમસ્યા પણ ઉભી થાય છે.

આગળ જણો કેન્ડી બાર કેવી રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે.....

કેન્ડી બાર એટલે વધારે પ્રમાણમાં ખાંડ વાળી મીઠાઈ ખાવાથી પણ ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે. કેન્ડી બારમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં સુગર હોય છે. તે ત્વચા અને દાંત બંને નુકસાન પહોંચાડે છે. તે બેક્ટેરીયા નામના જીવાણુને વધારે છે. માટે વધારે પડતા સુગર ચુકત ખોરાકને ટાળો.

આગળ જણો આલ્કોહોલથી કેવી રીતે થાય છે નુકસાન...

આલ્કોહોલ મૂત્રવર્ધક પીણુ છે. વધારે પીવાથી ડીહાઈડ્રેશન થઈ શકે છે. આલ્કોહોલ પીવાથી તમારા ચહેરાની ત્વચા વધારે ડલ અને ડ્રાય થતી જાય છે. લાંબે ગાળે ત્વચા લચી પડવાની સમસ્યા પણ સર્જાય છે માટે આલ્કોહોલનું સેવન ન કરવું જોઈએ.