

Những thực phẩm gây chậm liền sẹo

Thức ăn đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe. Nếu như cà chua có chứa nhiều vitamin C giúp vết thương nhanh liền sẹo, một nghiên cứu mới được đăng trên Tạp chí Y khoa “Advanced Tissue” cho thấy gừng, đường và sữa tách kem đã ảnh hưởng đến sự hình thành sẹo.

Ngoài ra chế độ ăn hợp lý giúp cơ thể tránh các bệnh lý mạn tính: tim mạch, đái đường, béo phì và dự phòng một số bệnh ung thư. 30% trường hợp ung thư do chế độ ăn uống không hợp lý, 10% do tiêu thụ nhiều rượu.

Sau đây là 3 loại thực phẩm gây chậm liền sẹo

1. Đường

Khi có những vết thương nếu mong chóng lành thì nên tránh dùng đường dù vết thương nông hay sâu. Đường có những tác động đáng kể đến collagen nằm trên bề mặt lớp biểu bì. Collagen rất cần cho sự duy trì đàn hồi của da và giúp hình thành sẹo.

2. Gừng

tiêu thụ quá nhiều gừng có thể cản trở hình thành cục máu đông, nhưng điều này đặt ra vấn đề về việc liền sẹo, trong trường hợp này cần hiện tượng trên để giúp vết thương mau lành, vì vậy cần tiêu thụ với lượng vừa phải.

3. Sữa đã tách kem

Sữa đã tách kem có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất insulin và đáp ứng viêm tự nhiên của cơ thể. Viêm là phản ứng đầu tiên của cơ thể khi có vết thương, giúp hình thành cục máu đông. Nhưng nếu các hệ thống miễn dịch tự nhiên của cơ thể không cân bằng, gây nên tình trạng viêm mạn tính và có những tác động xấu đặc biệt chức năng miễn dịch của cơ thể.