Các chất giúp da khỏe, chống lão hóa

Làn da là một cơ quan sống, liên tục thay đổi hằng ngày. Do đó, da cũng cần dinh dưỡng tốt như bất kỳ cơ quan nào khác. Một làn da khỏe mạnh, hồng hào là dấu hiệu rõ ràng nhất cho thấy cơ thể chúng ta có dinh dưỡng đầy đủ và chống lão hóa.

Vậy chất nào giúp cho da khỏe mạnh và chất nào gây hại cho da? Cùng tìm hiểu trong bài viết dưới đây.

1. Chế độ ăn chống viêm giúp da khỏe mạnh chống lão hóa

Các nghiên cứu về dinh dưỡng chỉ ra chế độ ăn uống cân bằng và ăn uống kháng viêm là chìa khóa để có một làn da khỏe mạnh.

Tuy nhiên, khái niệm ăn uống cân bằng không phải là một khái niệm khách quan, vì ăn uống cân bằng với người này lại có thể là không cân bằng với người khác. Tuy nhiên, các nhà khoa học đồng ý về cơ bản khái niệm ăn uống cân bằng cho làn da bao gồm ăn nhiều thành phần khác nhau như ngũ cốc, rau quả, protein, tinh bột, chất béo và cân bằng giữa macronutrients (chất bột đường, chất đạm, chát béo) và micronutrients (vi chất dinh dưỡng).

Khái niệm ăn uống chống viêm không mới, đó là lựa chọn những thức ăn có nhiều rau cải, trái cây nhiều vitamin, có chất chống oxy hóa các loại hạt và ngũ cốc, trái cây giàu vitamin, giảm các phần tử gốc tự do có hại cho da. Lưu ý là cách hấp thụ vitamin cho da tốt nhất vẫn là trực tiếp từ rau củ quả, chứ không phải qua thực phẩm chức năng.

2. Các chất giúp cho làn da khỏe mạnh

- ***Dầu omega-3:*** Omega-3 từ cá tự nhiên hoặc chế phẩm thuốc, thực phẩm chức năng đều là nguồn cung cấp omega-3 giúp giảm viêm. Dầu cá omega-3 còn có thể giúp phục hồi làn da đã bị tổn thương từ các tia tử ngoại UV.

- ***Các vitamin:*** Trái cây tươi và rau quả là nguồn cung cấp chính của các vitamin A, C, D, E và khoáng chất tự nhiên. Nên ăn ít nhất một vài loại củ quả và rau cải mỗi ngày để có đầy đủ các vitamin và khoáng chất. Các loại trái cây giàu vitamin C gồm có ổi, cam, bưởi... Nấm cung cấp nhiều vitamin D. Hạt hướng dương có nhiều vitamin E và linolenic acid, giúp làn da khỏe mạnh.

- ***Khoáng chất:*** Các loại ngũ cốc chứa nhiều selenium. Hạt óc chó có chứa nhiều khoáng chất như kẽm và selenium. Tuy nhiên đối với các loại hạt, chỉ nên ăn chút ít một lần.

- ***Polyphenols:*** Là chất có đặc tính chống oxy hóa, có nhiều trong trà xanh có thể làm giảm các chất tổn thương làn da và giúp phục hồi nếp nhăn.

- ***Carb hấp thu chậm:*** Đó là loại tinh bột từ ngũ cốc nguyên cám như gạo lứt, bánh mì nâu, yến mạch là những chất tinh bột nhiều chất xơ, hấp thụ chậm, giúp cảm giác no lâu... là những tinh bột giúp làn da khỏe mạnh.

3. Các chất làm hại làn da cần tránh

- ***Đường:*** Các nghiên cứu gần đây chỉ ra ăn nhiều đường dễ dẫn bệnh đái tháo đường, tăng viêm sưng, tăng kháng insulin. Ăn nhiều đường khiến cho cơ thể tạo ra các AGEs (là các protein hoặc chất béo bị glycat hóa sau khi tiếp xúc với các đường, là nguyên nhân gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực của quá trình lão hóa nhanh ở nhiều người) làm tổn thương đến sợi collagen và elastin, làm da bị giãn và quá trình lão hóa diễn ra nhanh hơn.

Ăn nhiều đường cũng làm bệnh mụn trứng cá nặng hơn do tăng các viêm sưng kích thích sự phát triển của vi khuẩn, tăng hormon nam và tiết ra các chất dầu bã nhờn.

Đường cũng làm làn da sạm đi và đổi màu hơn do các kích thích viêm lên hắc tố da. Các mụn thịt cũng có thể phát triển nhiều hơn với người bị đái tháo đường hay béo phì.

- ***Hút thuốc lá:*** Các chất nicotine và hơn 4.000 chất hóa học khác từ khói thuốc làm tổn thương các mô dưới da, kích thích viêm sưng, khiến làn da già trước tuổi.

Khói thuốc còn khiến da mỏng đi, dễ bị nổi đỏ viêm sưng, dễ bị nhiễm trùng và lâu lành hơn nếu bị trầy xước. Khói thuốc làm các mạch máu nhỏ dưới da dễ bị tắc nghẽn, làm da thiếu chất dinh dưỡng và giảm khả năng đào thải chất độc dưới da.

- ***Rượu:*** Rượu không chỉ ảnh hưởng sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến làn da, làm da già trước tuổi, nhăn nheo và khô. Do rượu làm cơ thể mất nước, khiến cho nước dưới da mất đi dần dần, rượu gây thiếu máu làm da nhợt nhạt. Rượu còn giúp phát triển các mạch máu li ti dễ thấy dưới da, lâu dần có thể phát triển thành các bệnh về da như bệnh nổi đỏ Rosacea.

Uống rượu nhiều còn làm cơ thể mất đi các vitamin quan trọng như vitamin A, B, và C. Thiếu vitamin A và C làm da chúng ta không còn khả năng bảo vệ trước các chất oxy hóa. Vitamin C cũng cần thiết cho tái tạo collagen.

Rượu có kèm chất đường (cocktail) còn có thể nguy hiểm hơn rượu thường vì rượu + đường là hai thứ làm tổn thương da mạnh hơn.

- ***Carb hấp thụ nhanh:*** Cơm gạo trắng, bánh kẹo, đường, chè… hấp thụ nhanh, khiến cơ thể tiêu hóa nhanh, dẫn đến mau đói, dễ dẫn đến tăng cân, tăng chỉ số độ viêm sưng và làm da mau lão hóa.

Tăng cân, thừa cân béo phì có nhiều vấn đề về viêm sưng hơn người bình thường. Cụ thể là các protein viêm sưng viêm do có quá nhiều chỉ số viêm sưng như TNF, IL-6, hay CRP. Các chỉ số này có thể xem như là "nhiệt độ" bên trong cơ thể các cơ quan. Khi có nhiều viêm sưng, các mạch máu li ti dưới da dễ bị nghẽn và vón cục, khiến làn da mau mỏng và lão hóa.

Người bệnh béo phì còn tăng bề mặt da khiến da càng bị kéo giãn, khiến khả năng tổn thương da càng cao nếu bị trầy xước. Một người béo phì bị vết cắt trên da sẽ lâu lành hơn làn da của một người bình thường.

Cách giúp da khỏe bắt đầu bằng việc tập thể dục giảm cân. Khi cơ thể giảm cân, các chỉ số viêm sưng giảm đi và làn da sẽ tái tạo trở lại. Tập thể dục giúp các mạch máu co giãn, chảy điều hòa, dẫn các chất độc hại ra ngoài, giúp da khỏe mạnh.