

## ماذا يحدث للجلد عند تناول اللحوم؟



أوضحت مجلة "Stylebook" أن اللحوم تعد مصدراً ممتازاً للبروتين عالي الجودة، الذي يوفر الأحماض الأمينية الأساسية، التي تعد ضرورية لإنتاج الكولاجين والإيلاستين في الجلد، ما يمنح البشرة القوة والمرونة.

كما تحتوي اللحوم على كميات عالية من الزنك، الذي يلعب دوراً مهماً في شفاء إصابات الجلد وتنظيم إنتاج الزهم ومكافحة الالتهابات.

وتعد اللحوم الحمراء على وجه الخصوص غنية بالحديد، الذي يمتصه الجسم بسهولة، ويعزز الحديد الدورة الدموية الصحية، ما يؤدي بدوره إلى توفير إمدادات أفضل من العناصر الغذائية والأكسجين لخلايا الجلد.

تجديد الخلايا

كما تمتاز اللحوم بأنها غنية بفيتامين B12، الذي يعمل على تجديد الخلايا وإصلاحها، في حين أن نقصه

يؤدي إلى جفاف الجلد وتشققه.

وتعتبر اللحوم، وخاصة الكبد، مصدراً جيداً للسيلينيوم، الذي يمتاز بخصائص مضادة للأكسدة ويمكن أن يحمي البشرة من الأضرار، التي تسببها "الجزور الحرة" "Radicals Free" مثل الشبخوخة المبكرة.

#### تجديد الخلايا

كما تمتاز اللحوم بأنها غنية بفيتامين B12، الذي يعمل على تجديد الخلايا وإصلاحها، في حين أن نقصه يؤدي إلى جفاف الجلد وتشققه.

وتعتبر اللحوم، وخاصة الكبد، مصدراً جيداً للسيلينيوم، الذي يمتاز بخصائص مضادة للأكسدة ويمكن أن يحمي البشرة من الأضرار، التي تسببها "الجزور الحرة" "Radicals Free" مثل الشبخوخة المبكرة.

#### سرطان الجلد

وعلى الجانب الآخر ينطوي الإفراط في تناول اللحوم على العديد من المخاطر والأضرار على البشرة، حيث يرتبط استهلاك اللحوم بزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، خاصة بسبب النترات والنترت، التي تحتوي عليها، والتي يمكن أن تشكل مركبات مسرطنة.

كما أن التحضير في درجات حرارة عالية، مثل الشوي أو القلي، ينتج مركبات يمكن أن تزيد أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

#### شبخوخة مبكرة وتجاعيد

كما أن الإفراط في تناول اللحوم يمكن أن يزيد من إنتاج الجزور الحرة في الجسم، وبالتالي في الجلد أيضاً، وتسبب هذه الجزور ضرراً تأكسدياً لخلايا الجلد، ما قد يؤدي إلى الشبخوخة المبكرة والتجاعيد. كما أن حمض الأراكيدونيك الموجود في اللحوم له تأثير التهابي ويمكن أن يتسبب أيضاً في ظهور التجاعيد مبكراً.

كما يمكن أن تحتوي اللحوم، خاصة عند تحضيرها في درجات حرارة عالية، على مركبات لها تأثير محفز للالتهابات والأكسدة ويمكن أن تضعف بنية الجلد وتمنع وظائف الخلايا والإنزيمات، وبالتالي تعزز شبخوخة الخلايا والأنسجة.

ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اللحوم، التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمتحولة إلى زيادة إنتاج الجلد للزهم، ما قد يؤدي إلى ظهور البشرة الدهنية وانسداد المسام وحب الشباب.

وتحتوي اللحوم المصنعة على وجه الخصوص أيضاً على العديد من المكونات الالتهابية مثل الدهون المشبعة والمواد المضافة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم التهاب الجلد وظهور حب الشباب.

ويمكن أن يكون للدهون المشبعة والمكونات الأخرى الموجودة في اللحوم تأثير التهابي، وبالتالي تفاقم

أعراض التهاب الجلد العصبي (التهاب الجلد التأتبي).

الحد الأقصى

وللاستفادة من فوائد اللحوم وتجنب أضرارها، فإنه ينبغي تناولها باعتدال ودون إفراط. ووفقاً لتوصيات الجمعية الألمانية للتغذية، فإنه ينبغي تناول اللحوم بحد أقصى يتراوح بين 300 و600 غرام أسبوعياً.