

## 7 أطعمة تسبب ظهور مشكلة حب الشباب (تقرير)



الخميس 22 فبراير 2018 10:02 م

حب الشباب من الأمراض الجلدية، التي تؤثر على ما يقرب من 10% من سكان العالم، وخاصة المراهقين، ولا يقتصر ظهوره على الوجه؛ بل يمكن أن يغطي الصدر والأكتاف أيضاً

وهناك العديد من العوامل، التي تلعب دوراً في ظهور حب الشباب، مثل البكتيريا والهرمونات والالتهابات التي تسد مسام الجلد، بالإضافة إلى طبيعة البشرة الدهنية

كما أن النظام الغذائي يلعب دوراً هاماً في ظهور حب الشباب، حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول بعض الأطعمة بكثرة يمكن أن يسهم في ظهور المشكلة

ونشر موقع (healthline)، المعني بالتقارير العلمية، تقريراً يربط 7 أنواع من الأطعمة التي يمكنها أن تتسبب في ظهور حب الشباب بناء على دراسات علمية أجريت في هذا الشأن:

### 1- الكربوهيدرات والسكريات:

الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب عادة ما يميلون إلى تناول الكربوهيدرات والسكريات بشكل أكبر، مثل المعكرونة المصنعة من الدقيق الأبيض والشعيرية، بالإضافة إلى المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة السكر

وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الكربوهيدرات والسكريات بكثرة لديهم خطر أكبر بنسبة 30% لظهور حب الشباب عن غيرهم، بينما يزيد خطر حب الشباب بين الأشخاص الذين يكثر من تناول الحبوب الكاملة كالذرة والقمح والشعير بنسبة تصل إلى 20%.

ويفسر الباحثون ذلك بتسبب تلك الأطعمة في ارتفاع نسبة السكر في الدم، ما يزيد من نسبة هرمونات "الأندروجين" المسبب لظهور حب الشباب

### 2- منتجات الألبان:

أثبتت الدراسات أن الشباب الذين يتناولون الحليب أو الأيس كريم بكثرة أكثر عرضة لظهور حب الشباب بأربع مرات، ولكن الأبحاث ركزت على فئة عمرية واحدة هي فترة المراهقة والشباب ولم تظهر العلاقة الرئيسية بين ظهور حب الشباب وتناول منتجات الألبان

لكن الباحثين أشاروا إلي أن شرب الحليب بكثرة يزيد من مستويات الأنسولين في الدم، وبالتالي الإصابة بحب الشباب، ولم يحدد الباحثون الكمية التي عندها تزيد مخاطر الإصابة

### 3- الوجبات السريعة:

يرتبط ظهور حب الشباب مع تناول الوجبات السريعة، التي تحتوي على سعرات حرارية كبيرة

وأظهرت دراسة، أجريت على أكثر من 5000 من المراهقين والشباب، أن الوجبات السريعة الغنية بالدهون مرتبطة بزيادة ظهور حب الشباب بنسبة 43%، وأن تناول الوجبات السريعة بانتظام تزيد الخطر إلى 17%.

دراسة أخرى أجريت على 2300 رجل، تناولوا الوجبات السريعة، كشفت أن تك الوجبات زادت إصابتهم بحب الشباب بنسبة 24%.

#### 4- الأطعمة الغنية بـ"أوميغا 6":

النظام الغذائي، الذي يحتوي على أحماض "أوميغا 6"، مثل الأطعمة التي تحتوي على زيت الذرة وزيت الصويا، والقليل من "أوميغا 3" الموجود في الأسماك الدهنية تزيد من خطر الإصابة بالالتهابات والتي بدورها تزيد من ظهور حب الشباب بسرعة □

#### 5- الشوكولاتة:

من المعروف منذ عام 1920 أن تناول الشوكولاتة مرتبط بشكل وثيق بظهور حب الشباب، ووجدت دراسة حديثة أن الذكور اللذين يستهلكون 25 جرامًا من الشوكولاتة الداكنة يوميًا يظهر لديهم حب الشباب بعد أسبوعين فقط □

ولاتزال العلاقة بين الشوكولاتة وحب الشباب غير واضحة، لكن إحدى الدراسات وجدت أن تناول الشوكولاتة زاد من تفاعل الجهاز المناعي مع البكتيريا المسببة لحب الشباب □

#### 6- شرش اللبن:

وهو السائل المفصول عن اللبن الرائب أو الزبادي، ويحتوي هذا السائل على العديد من الأحماض الأمينية (اللايسين والجلوتامين) المسؤولة عن تجديد خلايا الجلد وسرعة نموها وانقسامها، ما قد يساهم في تشكيل حب الشباب □

ويحرص أشخاص على تناول هذا السائل في شكل بودر كمكملات غذائية للشباب، وهذه الأحماض الأمينية تحفز الجسم على إنتاج الأنسولين المرتبط بظهور حب الشباب □

#### 7-الأطعمة المسببة للحساسية:

تظهر حبوب الشباب عند تعرض الجسم للالتهاب، وهذا يمكن أن يحدث عند تناول الفرد الأطعمة، التي تسبب له التهيج والحساسية، ويتم اكتشاف ذلك عن طريق اختبار حساسية الغذاء الذي يساعد الفرد على تحديد الأطعمة التي تؤدي إلى الالتهاب □

وهناك 8 أنواع من الغذاء تسبب نحو 90% من حالات حساسية الغذاء، هي الفول السوداني، البندق، البيض، الحليب، القمح، فول الصويا، السمك، والمحار □