



CİLT SAĞLIĞI VE BESLENME

Aleyna Ezgi ÇELİK

aleynaезgicelik@posta.mu.edu.tr

Vitaminler ve Cilt

Deri, 1.6-1.85 m² yüzey alanına sahip ve yağ tabakası dahil edilmeden 3.5 kg ağırlığında vücudun en büyük organıdır. UV ışınları, patojen mikroorganizmalara karşı vücudun ilk savunma hattı olmasıyla beraber; ısı ve pH dengesi korunumu, algılama, atık kontrolü gibi konularda da görevlidir. Cildin sağlığını ve yapısını korumak için beslenme oldukça önemlidir. Yeterli alınan makro ve mikronütrientlerin cilt sağlığına farklı etkileri mevcuttur. Proteinlerin yapıtaşları olan aminoasitlerden Proline cildi yaşlanmaktan korur; Arginin yara iyileşmesini hızlandırır ve kollajen sentezini artırarak cilt yapısını güçlendirir. W3-w6-w9 başta olmak üzere yağ asitleri deride koruyucu etki yaratarak vücut korunumunu artırır, egzamaya karşı koruyucudur.

Vücutta sentezlenemediğinden besinlerle alınması gereken A vitamini hücre yenilenmesine yardımcı olarak bağışıklık sistemini destekler. Akne oluşumunu önler, derinin elastikiyetini destekler ve cilt kanserlerine karşı koruyucu etkisi vardır. Saç dökülmelerini önler. Balıkyağı, karaciğer, yumurta sarısı, süt, peynir, tereyağı, yeşil yapraklı sebzeler, domates, portakal, kurutulmuş sebze ve meyveler, havuç, ıspanak, lahana, balkabağı, dolma biber, marul, kayısı şeftali gibi besinler A vitamini ve öncülerini içerirler. D vitamini vücutta sentezlenmesi için güneşin deri yoluyla alınması gerekir. D vitamini cilt sağlığını ve bütünlüğünü korur, cilt kanserlerini önlemeye yardımcıdır. D vitamini yağlı balıklarda bol miktarda bulunurken, karaciğer, peynir, sür ve süt ürünlerin de de az miktarda bulunmaktadır. E vitamini antioksidan etkisiyle yaşlanmayı geciktirir. Cildi zararlı ışınların etkilerinden korur. Cildin yapısal bütünlüğünün devamını sağlar. Yara izleri, tırnak eğrilikleri ve tahrişlerin tedavisinde etkilidir. Buğday, pirinç, mısır, zeytinyağı, ayçiçeği yağı, ceviz, badem, ayçiçeği çekirdeği, terayağı, mayonez, çilek, kırmızı et, ıspanak, brokoli, kivi, mango ve muz E vitamini kaynaklarıdır. K vitamini ciltteki hasarların iyileşme sürecini hızlandırır. Vücuttaki morlukların toparlanmasına yardımcıdır. Yaşlanmanın damarsal belirtilerini yavaşlatır. Karaciğer, peynir, tereyağı, marul, lahana, brokoli gibi ve yeşil yapraklı besinlerde bolca bulunurken diğer besinlerde de yaygın halde bulunduğundan ve insanlarda ince bağırsaklarda mikroorganizmalar tarafından K 2 vitamini sentez edilebildiğinden K vitamini yetersizliğine pek rastlanmaz.

Anahtar Kelimeler: Cilt, Cilt Görevleri, Cilt Sağlığı, Vitaminler, Protein, Lipit

Cilt vücudun dışarıdan gelecek zararlı etkilere karşı vücudu koruyan ilk savunma hattıdır. Isı ve pH dengesi korunmasından atık kontrolüne kadar hayati pek çok olayda görev alır. Cilt sağlığının ve bütünlüğünün korunmasında beslenme önemli yer tutmaktadır. Proteinler cilt bütünlüğünü koruma ve yenilenmesine yardımcı olur. Yağlar ciltte bariyer görevi görerek bağışıklığı destekler. Bütün vitaminlerin cilt üzerinde farklı etkileri vardır. Cilt kanserlerine karşı koruma, cildin elastikiyetini koruyarak yaşlanmayı geciktirme, cilt bütünlüğünü destekleyerek immün sisteme deste olma, yara iyileşmesini hızlandırma, saç ve tırnak sağlığını destekleme vitaminlerin cilt sağlığına faydalarından birkaç tanesidir. Çinko, bakır, selenyum gibi mineraller cilt sıkılığını artırma, saç ve tırnak yapı bütünlüğünü koruma, zararlı ışınların etkilerini elimine etme gibi durumlarla cilt sağlığına katkıda bulunurlar. Alfa lipoik asit, dimetil aminoetanol, hyaluronik asit, koenzim Q gibi vücutta bulunabilen ve dışarıdan takviye olarak da alınabilen maddeler de cilt sağlığı ve bütünlüğünü korumada rol alırlar.

Key Words: Cilt, Cilt Sağlığı, Vitaminler, Mineraller, Protein, Lipit

Mineraller ve Cilt

C vitamini, cilt kanamalarının oluşumunu önler. Bağ dokuyu destekleyerek cilt bütünlüğünü korur. Kollajen sentezine katılarak yaraların iyileşmesine yardımcıdır. Cilt kanserlerine karşı dolaylı da olsa koruyucu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Limon, portakal, yeşil biber, domates, maydonoz ve diğer meyveler C vitamini iyi kaynaklarıdır. B grubu vitaminler ciltte renk korunumuna, çatlakların önlenmesine, yaraların oluşmasına karşı koruyucudur. Ayrıca saç sağlığını koruyarak dökülmeleri engellerler. Kulak arkası ve kaşlarda yara oluşumunu önlerler. Et, hububat, maya, karaciğer, süt, yumurta, yeşil yapraklılar, pirinçte bolca B grubu vitaminleri bulunur.

Çinko, akne oluşumunu engeller. Saç ve tırnak bütünlüğünü destekler. Kırmızı et, kümes hayvanları, fasulye, fındık, süt ürünleri, kepekli tahıllar çinkonun iyi kaynaklarıdır. Bakır, cilt esnekliği ve kalınlığını destekleyerek yaşlanmaya karşı koruyucudur. Cilt sıkılığını artırır. Soya, keçi peyniri, avakado, kuru erik, Shiitake mantarı, susamda bakır minerali bulunmaktadır. Selenyum cilt kanserine karşı korunmada öncü etkisi kanıtlanmıştır. UV ışınlarına karşı koruyucudur. Balık, hindi, tavuk etleri, yumurta, pirinç, yulaf, ıspanak, ay çekirdeği iyi selenyum kaynaklarıdır.

Alfa lipoik asit yaşlanmayı geciktirir, cilt hasarlarının iyileşmesini hızlandırır. Sigara kullanımı ve çevre kirliliğiyle ciltte oluşan sorunların toparlanmasına yardımcıdır. Dimetil aminoetanol güneş ve yaş lekeleri olarak bilinen lipofusionların oluşumunu önler. Cilt bariyerini güçlendirir Hyaluronik asit cilt hücrelerini birarada tutar. Suyu cilde hapsederek cildin yumuşak ve genç kalmasını sağlar. KoenzimQ Ultraviyole ışınlarına karşı koruyucudur ve cildin genç kalmasına destek olur.

Anahtar Kelimeler: Cilt, Cilt Sağlığı, Mineraller, KoenzimQ, Alfa Lipoik Asit, Dimetil Aminoetanol



Referanslar

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4428712/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123196521500033>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/73/5/853/4739553?login=true>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s13668-020-00322-4>

<https://science.sciencemag.org/content/324/5931/1190.full>