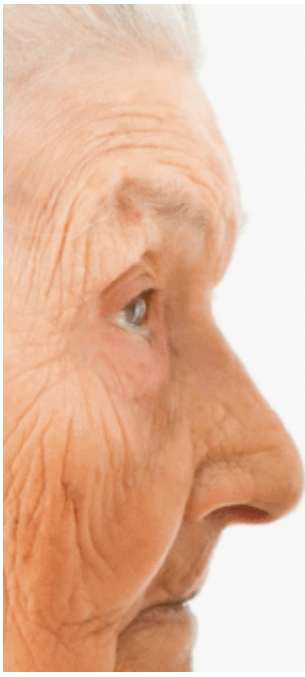
أخصائية تحذر من الإعتماد على الطعام النباتي فقط لدوره في الشيخوخة المبكرة!



وروت بافلوفا،على حسابها في "إنستغرام" قصة مريضة شابة، اشتكت من سرعة شيخوخة البشرة وظهور التجاعيد على الرغم من صغر سنها.

وقالت بافلوفا: "لقد فحصت جلد المريضة بعناية، وكان بالفعل مليئا بالتجاعيد بشكل كبير ولا يستقيم مع عمرها، وسألتها عما إذا كانت تتناول بروتينا حيوانيا واتضح أنها لم تأكل اللحوم منذ سنوات طويلة" ، مشيرة إلى أنها "تنصح بتناول معتدل للحوم وخاصة الحمراء".

وحذرت بافلوفا من أن التخلي عن البروتين الحيواني يعد بالفعل سببأ أكثر من كاف لفقدان مظهر البشرة الجيد.

وأشارت بافلوفا، إلى أن "التغذية المتوازنة والنشاط البدني والالتزام بإيقاعات الساعة البيولوجية ستساعد في الحفاظ على الصحة بشكل عام، والحصول على بشرة نضرة على وجه الخصوص".

وكانت بافلوفا، قد حذرت في وقت سابق من خطأ لا يتيح التخلص من الوزن الزائد، على الرغم من تناول أطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة مثل الخضروات ذات السعرات الحرارية السلبية، الخيار والبصل والملفوف وما إلى ذلك.

ورأت أنه لجعل الخضروات تعمل لا أن تتسبب في تمدد المعدة فإن "النظام الغذائي النباتي" (كقاعدة عامة، يرتبط باستهلاك كميات كبيرة من الأطعمة النباتية، وإلا فإنه من الصعب الحصول على ما يكفي)، وتنصح الطبيبة لتلافي ذلك بإضافة شيء بروتيني لكل وجبة مثل بيضة أو قطعة جبن، والقليل من اللحم.

وشددت على أهمية شرب كمية كافية من السوائل، وذلك لأن الجسم مع نقص السوائل، سيلجأ إلى سحب الماء من الخلايا والأوعية الدموية.