

احذر الإفراط: مكملان غذائيان قد يسرّعان شيخوخة بشرتك

30 أغسطس، 2025



في حين تُعدّ المكملات الغذائية وسيلة فعالة لدعم الصحة العامة والمظهر الخارجي، إلا أن الإفراط في تناول بعضها قد يؤدي إلى نتائج عكسية، خصوصًا على البشرة. فقد حذر خبراء تجميل وتغذية من أن بعض المكونات، مثل اليود والحديد، قد تُسرّع علامات التقدم في السن إذا لم تؤخذ بوعي وتحت إشراف طبي.

اليود

غالبًا ما يُستخدم اليود في مكملات دعم الغدة الدرقية، ويوجد أيضًا في بعض أنواع الطحالب، كما يُضاف إلى ملح الطعام. ورغم أهميته لتنظيم الهرمونات، إلا أن الجرعات الزائدة منه يمكن أن تؤدي إلى خلل في توازن البشرة، مما يُسبب التهابات مزمنة وظهور البثور وحب الشباب، ويفقد الوجه إشراقه الطبيعي.

الحديد

يُعتبر الحديد ضروريًا لنقل الأكسجين في الدم، لكن الإفراط في تناوله قد يُحفّز ما يُعرف بالإجهاد التأكسدي، وهو ما يُعرّض خلايا الجلد للتلف المبكر، فيفقد الجلد مرونته ويظهر عليه التجاعيد بشكل أسرع.

أهمية المتابعة الطبية

ينبّه الخبراء إلى ضرورة عدم تناول أي مكمل غذائي دون استشارة طبيب أو إجراء تحاليل دم لتحديد ما يحتاجه الجسم بدقة. فالفائض من المعادن مثل الحديد واليود لا يعود بأي فائدة، بل قد يُلحق ضررًا بالصحة والبشرة.

وينصح المتخصصون بالاعتماد على نظام غذائي متوازن يشمل مصادر طبيعية للفيتامين C، الأوميغا 3، الزنك، ومضادات الأكسدة لدعم نضارة البشرة.

أفضل المكملات حسب نوع البشرة:
لللبشرة الجافة:

حمض الهيالورونيك: يربط البشرة ويزيد من تماسكها.

الكولاجين: يعزز مرونة الجلد ويقلل من الترهل.

الأوميغا 3: يغذي البشرة بعمق.

الفيتامين E: يحارب الجذور الحرة.

لللبشرة الدهنية:

الزنك: يوازن الإفرازات الدهنية ويحد من حب الشباب.

الفيتامين A: يقلل من توسع المسام ويُقشّر البشرة.

الشاي الأخضر: له خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة.

لجميع أنواع البشرة:

مضادات الأكسدة: تحارب الشيخوخة المبكرة.

الفيتامين B: يحسّن صحة الجلد والشعر والأظافر.

المعادن الأساسية: مثل المغنيزيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم.

الفيتامين C: يحفّز إنتاج الكولاجين ويُفتّح لون البشرة.

الفيتامين E: يعزز الحماية من العوامل البيئية الضارة.