

7 منبع طبیعی هیالورونیک اسید

هیالورونیک اسید ترکیبی است که در سراسر بدن شما یافت می‌شود که نقش کلیدی در بسیاری از جنبه‌های سلامتی، به ویژه در رابطه با پوست، چشم‌ها و مفاصل شما ایفا می‌کند.

به عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد که **هیالورونیک اسید** می‌تواند ظاهر چین و چروک را کاهش دهد و هیدراتاسیون، بافت و قابلیت ارتجاعی پوست را بهبود بخشد.

همچنین ممکن است به بهبود زخم و درمان خشکی چشم، رفاکس اسید و آرتروز کمک کند.

بدن شما می‌تواند اسید هیالورونیک تولید کند، اما این ترکیب در مکمل‌های خوراکی، تزریقی و محصولات موضعی مانند سرم نیز موجود است.

علاوه بر این، می‌توانید آن را از غذاهای خاصی دریافت کنید. به علاوه، برخی از غذاها مواد مغذی مورد استفاده بدن شما را برای افزایش تولید **هیالورونیک اسید** فراهم می‌کنند.



در اینجا 7 غذای سالم که حاوی هیالورونیک اسید یا بلوک‌های سازنده آن هستند، آورده شده است:

آبگوشت استخوان

آبگوشت استخوان از جوشاندن استخوان‌ها و بافت همبند حیوانات در آب به مدت 12 تا 48 ساعت تهیه می‌شود. این فرایند منجر به یک محصول خوش طعم می‌شود که سرشار از بسیاری از مواد مغذی از جمله **هیالورونیک اسید** است. آبگوشت استخوان همچنین حاوی مقدار خوبی پروتئین است، تقریباً 10 گرم در هر وعده 1 فنجان (240 میلی لیتر). علاوه بر این، منبع خوبی از ترکیبات پرولین، گلوتامین، کندرویتین و گلوکزآمین است. پرولین و گلوتامین دو نوع اسید آمینه هستند - بلوک‌های سازنده پروتئین. آن‌ها باعث تولید پروتئین در بدن شما می‌شوند. کندرویتین و گلوکزآمین از سلامت مفاصل حمایت می‌کنند. به علاوه، سرشار از کلاژن است، نوعی پروتئین که نشان داده شده است که خاصیت ارتجاعی و آبرسانی پوست را بهبود می‌بخشد.

پرتقال

پرتقال حاوی هیالورونیک اسید نیست، اما حاوی نارینژنین است. نارینژنین یک فلاونوئید، نوعی ترکیب گیاهی با خواص آنتی اکسیدانی قوی است. همچنین به طور طبیعی در سایر مرکبات، گوجه فرنگی و انجیر یافت می‌شود. نارینژنین فعالیت هیالورونیداز، آنزیمی که مسئول تجزیه **هیالورونیک اسید** است را مسدود می‌کند. بنابراین، خوردن پرتقال بیشتر می‌تواند به شما در حفظ سطح سالم هیالورونیک اسید در بدن کمک کند. پرتقال همچنین کالری کمی دارد و سرشار از ویتامین C است، یک ریزمغذی ضروری که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کند. ویتامین C سنتز کلاژن، فراوان‌ترین پروتئین در بدن را که برای ساختار پوست، ماهیچه‌ها، مو، مفاصل و غیره ضروری است، افزایش می‌دهد. این ویتامین همچنین به محافظت از پوست در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش (UV) کمک می‌کند.

توفو

در حالی که توفو حاوی اسید هیالورونیک نیست، سرشار از فیتواستروژن است، موادی که اثرات هورمون استروژن را تقلید می‌کنند. نشان داده شده است که استروژن سطح هیالورونیک اسید را در بدن افزایش می‌دهد تا از سلامت پوست حمایت کند و از مشکلاتی مانند خشکی و چین و چروک جلوگیری کند.

اعتقاد بر این است که فیتواستروژن‌های توفو و سایر محصولات سویا اثرات مشابهی دارند. در واقع، مطالعات نشان می‌دهد که آن‌ها ممکن است تولید هیالورونیک اسید و سطح کلاژن را افزایش دهند و از استرس اکسیداتیو محافظت کنند، که می‌تواند به کاهش علائم پیری کمک کند. توفو همچنین مقدار خوبی پروتئین را در هر وعده به همراه چندین ماده مغذی کلیدی دیگر مانند منگنز، کلسیم و سلنیوم فراهم می‌کند.



کلم پیچ

کلم پیچ یک سبزی سبز برگی است که دارای مواد مغذی قدرتمندی است. هر وعده کلم پیچ پخته شده مقدار زیادی فیبر، ویتامین‌های A و K، کلسیم، مس و منگنز را تامین می‌کند. همچنین سرشار از منیزیم است، یک ماده معدنی ضروری که در بیش از 300 واکنش آنزیمی در بدن شما نقش دارد. منیزیم نه تنها برای تولید انرژی، عملکرد ماهیچه‌ها و سلامت استخوان مورد نیاز است، بلکه در تولید هیالورونیک اسید نیز نقش دارد. متأسفانه، حدود نیمی از مردم، کمتر از مقدار توصیه شده منیزیم در روز مصرف می‌کنند. علاوه بر اختلال در تولید هیالورونیک اسید، این موضوع می‌تواند بر سلامت قلب، استخوان و روان تأثیر منفی بگذارد و ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش دهد.

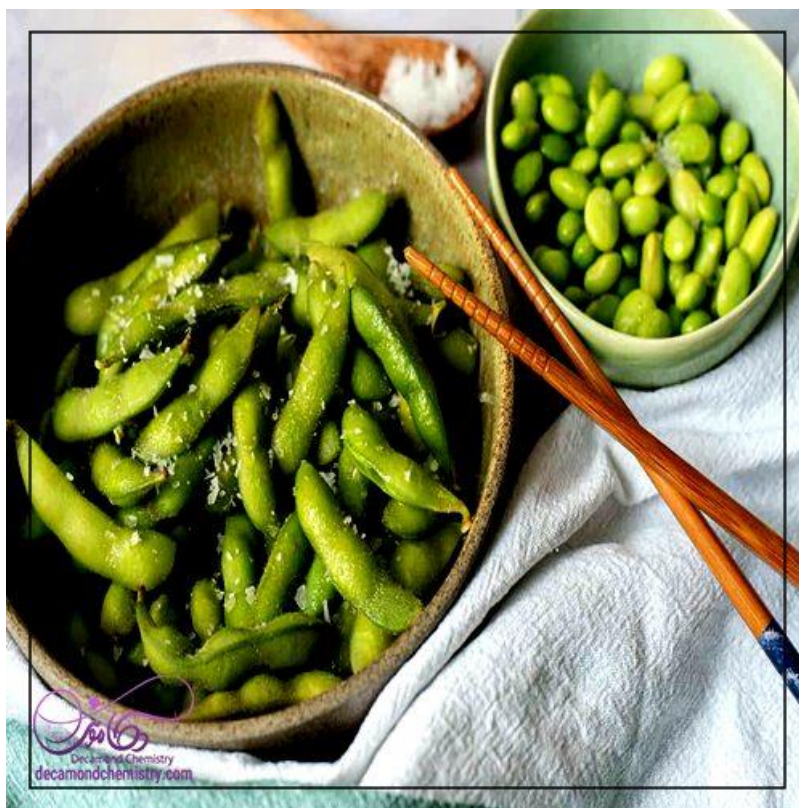
بادام

بادام درختی از آجیل‌های درختی است که به دلیل طعم غنی و تطبیق پذیری آن بسیار محبوب است. آن‌ها همچنین بسیار مغذی هستند، با مقدار زیادی پروتئین، فیبر و چربی‌های مفید برای قلب در هر وعده. به علاوه، آن‌ها مملو از منیزیم هستند که با افزایش تولید هیالورونیک اسید در بدن، از سلامت پوست حمایت می‌کنند. علاوه بر این، بادام منبع عالی ویتامین E است، یک ریزمغذی که به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر و مبارزه با استرس اکسیداتیو کمک می‌کند که می‌تواند در سرعت بخشیدن به بهبود زخم و محافظت در برابر آسیب پوست مؤثر باشد.

ادامام (Edamame)

ادامام هم خانواده‌ی باقلا و نوعی سویای نارس است. اغلب آن را آب‌پز یا بخارپز می‌کنند و با نمک سرو می‌کنند. مانند توفو و سایر محصولات سویا، ادامام نیز حاوی فیتواستروژن است که می‌تواند سطح هیالورونیک اسید بدن را افزایش دهد.

ادامام همچنین منگنز را فراهم می‌کند، که برای فعال کردن پرولیداز، آنزیمی که در متابولیسم کلاژن نقش دارد، لازم است. علاوه بر این، ادامام یک منبع عالی از پروتئین است و می‌تواند به شما کمک کند نیازهای خود به سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم از جمله فولات، ویتامین‌های C و K و آهن را برآورده کنید.



سیب زمینی شیرین

بر کسی پوشیده نیست که سیب زمینی شیرین فوق‌العاده مغذی است، سرشار از فیبر، ویتامین‌های A و C و منگنز. آن‌ها همچنین مقدار زیادی منیزیم را در هر وعده فراهم می‌کنند که بدن شما را قادر می‌سازد هیالورونیک اسید را به طور مؤثر تولید کند.

سیب زمینی شیرین همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها است که به جلوگیری از آسیب سلول‌های اکسیداتیو و بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

علاوه بر این، سیب زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است، ترکیبی که نشان داده شده است التهاب را تسکین می‌دهد، رادیکال‌های آزاد مضر را خنثی می‌کند و از آسیب پوست و آفتاب‌سوختگی محافظت می‌کند.

در صورت نیاز به خرید هیالورونیک اسید، با [کارشناسان ما](#) تماس بگیرید.