

ニキビができやすくなってしまおう避けたい食べ物はコレ！



ニキビがしやすい人は甘い物好きな人が多いようです。

実は甘い食べ物はニキビができやすくなってしまおうものであり、一度甘い物を食べるとまたすぐに食べたくなってしまおうという悪循環に陥りがちです。

甘い物には皮脂の分泌量を増やす働きがあり、過剰に分泌された皮脂は毛穴に詰まってアクネ菌を繁殖させます。

アクネ菌は皮脂が大好きですので、ニキビのしやすい状況になってしまいます。

また、糖分は分解される時にたくさんのビタミン B 群を必要としますが、分解する目的でビタミン B 群が使われてしまおうとターンオーバーの働きに必要な分を残すことができません。

ターンオーバーの遅れはニキビやその他の肌トラブルに直結する問題ですので、甘い食べ物はできるだけ控えなければなりません。

また、脂身の多い肉もニキビができやすくなってしまおう食べ物です。

肉などの動物性タンパク質は皮脂腺の働きを活発にし、皮脂の分泌量を増やします。

肉好きな人はオイリー肌になることが多く、顔を洗った直後でも脂ぎってしまうことがありますが、食生活を見直さないと改善できません。

同じ動物性タンパク質でも魚には DHA や EPA が含まれていますので、血液をサラサラにしてくれますし毛穴も詰まりにくくなりますのでおすすめです。

他にも、辛い食べ物はニキビの原因になります。

辛い食べ物はダイエットに良いと注目されていますが、刺激物は基本的に肌のコンディションを損ねるものですので大量に食べないように注意しなければなりません。

そもそも、適量なら痩せる効果があるかも知れませんが、大量に食べれば内臓の働きを低下させることにつながり、結局は代謝が悪くなって痩せにくくなってしまおうので逆効果です。

飲むと顔が赤くなる人も多いので、血行が良くなって肌にも良いと勘違いされているのがアルコールです。

お酒を飲み過ぎると毛細血管が拡張され、皮脂線が刺激されて皮脂の分泌量が増加します。新たなニキビができてしまおう可能性がありますし、現在できているニキビが悪化する恐れもありますので、アルコールには注意しなければなりません。お酒に含まれている糖分もニキビには大敵です。

このようにニキビができやすくなる食べ物には色々なものがあり、普段から好んで摂取している場合には見直す必要があります。

逆に、肌コンディションを整えやすくする食べ物もありますので、何らかのトラブルを抱えている時には積極的に取り入れたいところです。