

# **أبرز الأطعمة المضورية لنضارة البشرة**

تؤثر الكثير من العوامل على صحة وجمال ونضارة البشرة وتعتبر التغذية السليمة والصحية ضرورية جداً لنضارة وحيوية البشرة وتضفي إليها الصحة والإشراق والجمال.

يوجد عدد معين من الأطعمة التي تعمل بشكل خاص على تنقية وتنظيف البشرة والمحافظة على جمالها وشبابها والتي يجب إدراجها في نظامك الغذائي الصحي، إليك أبرز هذه الأطعمة:

**البندورة:** تحتوي البندورة على نسبة عالية من مادة الليكوبين، التي تحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة وتأخر علامات الشيخوخة.

**الجزر:** إن الجزر غني بمادة البيتا كاروتين، التي تضفي اللمعان والنضارة إلى البشرة وتكافح التجاعيد كما أنه غني بالفيتامين A، المضوري لصحة الجلد ويمنع حدوث البقع والشوائب وي العمل على تخفيف آثار الحروق.

**الخضار الورقية:** تحتوي الخضار الورقية على نسبة عالية من مادة اللوتين وهي مضاد للأكسدة لذلك تعمل على تعزيز الكولاجين في البشرة.

**الفطر:** يعد الفطر غني بالزنك، الذي يجدد خلايا البشرة ويساعد نوعيتها ويعززها مظهر حيوي ومشرق كما أنه يساعد على تأخير علامات الشيخوخة ويخفف التشققات.

**الكيوي:** يحتوي الكيوي على نسبة عالية من الفيتامين C، المضوري لنضارة وصحة البشرة والذي يعمل على المحافظة على يحيتها وترطيبها كما أنه يقي من سلطان الجلد بالإضافة إلى ذلك فهو يحتوي على البوتاسيوم والأوميغا 3.

**الموز:** يحتوي الموز على عدد كبير من الفيتامينات (الفيتامين A وB12) والمعادن (المغنيسيوم والبوتاسيوم) المضورية لنضارة وحيوية البشرة كما تعمل هذه العناصر على ترطيب البشرة ومكافحة الشيخوخة.

**التونة والسلمون:** تحتوي هذه الأسماك على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والأوميغا 3، التي تقي من الإصابة بالأمراض الجلدية وحب

الشباب و تعمل أيضاً على شد البشرة.