

أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة

الفراولة ثمرة لذيذة وأول الثمار التي تنضج في الربيع. إنها فواكه رائعة ، مليئة بمضادات الأكسدة القوية وكميات كبيرة من فيتامين C التي ستوفر لبشرتك مغذيات مغذية للبشرة السعيدة الصحية. أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بفيتامين C يعانون من التجاعيد ومشاكل الجلد المرتبطة بالعمر أقل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك.

ما الذي يجعلها جيدة جدا للبشرة؟



7 فوائد صحية للفراولة

- هي مصدر غني بالفيتامين سي. الفيتامين C مفيد لبشرتك لأنه يحارب الجذور الحرة التي تسرق الأكسجين من الخلايا السليمة وتدمر الكولاجين ، مما يشجع ظهور الخطوط الواضحة على الجلد.
- الألياف الغذائية: الفراولة هي مصدر ممتاز للألياف الغذائية التي تساعد في القضاء على السموم الضارة في أجسامنا. الألياف الغذائية مفيدة أيضًا في تنظيم حركة الأمعاء ، وبالتالي منع الإمساك ، وهو عامل معروف لحب الشباب والبثور. يمكن للألياف في الفراولة أن تساعدك على القيام بزيارات منتظمة للحمام ، والتي يمكن أن تبقي بشرتك خالية من البثور!

- حمض الفوليك: يساعد حمض الفوليك في تجديد الخلايا وإنتاج خلايا جديدة في أجسامنا.

أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة:

5 طرق لخلق روتين صباح ناجح



1. مكافحة الشيخوخة: تحتوي الفراولة على حمض الأيلاجيك المضاد للأكسدة ، والذي يمنع تدمير الكولاجين – أحد الأسباب الرئيسية لتشكل التجاعيد. حامض الإيلاجيك له تأثير حماية ضوئي يعمل ضد التلف بالأشعة فوق البنفسجية عن طريق خنق إنتاج الإنزيمات التي تسهم في تدمير الكولاجين. هذا يمنع التجاعيد من

التكوّن على الجلد ، وبالتالي يوفر نظرة نضرة صحية على وجهك.

2. قل وداعا لحب الشباب: يمكن التخلص من حب الشباب سيئ السمعة الناجم عن تراكم الزهم الزائد مع العناصر الغذائية في هذه الفاكهة. الطبيعة الحمضية للفراولة تمكنها من إزالة الزيت الزائد في الجلد.

3. حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية: حمض الإيلاجيك القوي المضاد للأكسدة مفيد للغاية لأنه يحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. اكتشف بحث أجراه باحثون في إحدى الجامعات في كوريا أن الفئران التي تعرضت لأشعة فوق البنفسجية بعد تلقيها علاج حمض الأيلاجيك أظهرت انخفاضًا في تكوين التجاعيد مقارنة بالفئران التي لم يتم علاجها قبل التعرض لها.

4. لا مزيد من البشرة الدهنية: غنية بفيتامين C ، يمكن استخدام هذه الثمار لصنع أقنعة الوجه الممتازة لمحاربة البشرة الدهنية ، وكذلك لتغذية البشرة وتنشيطها. الفراولة حمضية بطبيعتها وهذا فعال لإزالة الزهم الزائد على الجلد.

5. تفتيح البشرة: عصير فعال جدا في تفتيح البقع وندبات حب الشباب. يحتوي عصير الفراولة على مستخلصات تفتيح البشرة وكذلك حمض الإيلاجيك الذي يقلل من البقع الداكنة على الجلد. ما عليك سوى وضع العصير على البقع الداكنة على بشرتك باستخدام كرة قطن واشطفها جيدًا بعد ذلك.

قناع الوجه بالفراولة، اللبن والعسل:

الفراولة غنية بمضادات الأكسدة والفلافونويدات وحمض الساليسيليك ، والتي يمكن أن تكون منقذة للبشرة عند استخدامها بانتظام.



اصنعي قناع وجه فراولة سهل في المنزل من أجل:

- مكافحة حب الشباب
- منع البثور
- تفتيح البشرة
- قشر خلايا الجلد ، وأكثر من ذلك

ستحتاج الى:

2 - 3 فراولة مهروسة (ناضجة)

2 ملعقة صغيرة زبادي

2 ملعقة صغيرة عسل

1. اجمع كل المكونات التي تحتاجها لهذا القناع. اغسل الفراولة واقطع أوراقها. اهريس الفراولة في الخلاط ، أو بالشوكة قبل الاستخدام. من فضلك لا تستخدم الزبادي المنكّس بل استخدام واحد عادي! إذا كان الزبادي باردًا ، فاتركه يصل إلى درجة حرارة الغرفة أولاً.
2. أضف المكونات في وعاء صغير وامزجها جيدا.
3. اجعل القناع سلس ومختلط جيدا لتسهيل التطبيق. باستخدام الأصابع النظيفة ، ضع هذا القناع على وجهك. ثم اغسله بالماء الدافئ بعد 10 دقائق.

مواضيع ذات صلة:

[4 طرق لتفتيح العيون المتعبة](#)

[جددي شبابك من خلال تقنية الليزر الكروني!](#)

[أفضل 5 احمر شفاه مات لعام 2019](#)