

الأطعمة التي يمكنك تناولها لبشرة سمراء

شمس الصيف يصعب تجنبها! على الرغم من أننا ندرك أن الشمس يمكن أن تلحق الضرر ببشرتنا، ما زلنا نبذل كل ما في وسعنا للحصول على بشرة سمراء جميلة.

ولكن، هل تعلم أن بعض الأطعمة يمكن أن تساعد في الواقع على تعزيز اللون الأسمر للبشرة؟ بعض الأطعمة تشجع البشرة لتستفيد من الوقت تحت أشعة الشمس، في حين أن هناك بعض الأطعمة الأخرى التي تجعل البشرة ترفض أشعة الشمس.

الجزر:

أكثر من المحتمل، كنت قد سمعت بالفعل عن الفوائد الكثيرة لبشرتك جراء أكل الجزر، ولكن هل تعلم أن العديد من منتجات الاسمرار تستخدم الألفا - كاروتين من الجزر لتعزيز اللون الأسمر للجلد؟

عندما تؤكل نيئة، الجزر تحافظ على كل خصائصها المفيدة للجلد.

ابحث عن طرق لإضافة الجزر العضوية إلى وجبات الطعام، وشاهد لون بشرتك يسمر حقا.

البيض:

تناول البيض العضوي بأكمله، خاصة الصفار، يمكن أن يساعد على أن تصبح بشرتك سمراء.

صفار البيض يحتوي على كميات عالية من الفيتامين (أ)، وهو فيتامين مهم لبشرتك وقدرته على الاسمرار، فضلا عن وجود آثار تجدد الخلايا.

المانجو:

المانجو يحتوي ببساطة على كمية هائلة من الفيتامين (أ)، أكثر من أي فاكهة أخرى!

الماء:

أجسامنا مؤلفة من حوالي ٦٠ في المئة من الماء، لذا من أجل أن

يعمل الجسم بشكل صحيح، بما في ذلك قدرة الجلد على أن يسمّر بدلا من أن يحترق، يجب أن يكون جسمك رطب للغاية. إذا أصبح جسمك جافا وأنت جالس في الشمس، تجف بشرتك وتتشقق بدلا من أن تتوهج وتكون براقّة.

لذلك، تأكد من شرب الكثير من المياه العذبة عندما تكون في الخارج، على الأقل كل ٢٠ دقيقة إذا كنت في الشمس.

أو، تناول الكثير من الفاكهة مع محتوى ماء عالي مثل البطيخ أو الخيار.

الجبن:

الجبن لديه مستويات عالية من السيلينيوم، والتي لا يمكن إلا أن تساعد على حمايتك من حروق الشمس. بالإضافة، إنها تساعدك على الاستمرار بشكل أفضل وكذلك تبطئ عملية الشيخوخة للبشرة من خلال العمل ضد الجذور الحرة في الجسم.

على الرغم من أن جميع أنواع الجبن جيدة، الجبن الأبيض يحتوي بشكل استثنائي على كميات عالية من السيلينيوم.