

حاربي التجاعيد بتناول هذه الأطعمة

في أيامنا أصبحنا نلاحظ أن ظهور التجاعيد على وجه المرأة من العلامات التي تسبب لها الإنزعاج، لذلك تلجأ الى إجراء عمليات جراحية أو البوتوكس من أجل إخفاء هذه المعالم عن وجهها.

وعلى الرغم من أن التقدم بالعمر هو أمر لا مفر منه إلا أن هنالك طرق و وسائل قد تؤخر من ظهور هذه التجاعيد وأهمها هو مضادات الأكسدة.

تعتبر الفاكهة الخضار من أهم المصادر الطبيعية الغنية بمضادات الأكسدة، وينصح بالإكثار من تناولها لتأخير عملية ظهور التجاعيد. من أهم هذه الأطعمة:

1- الأفوكادو:

يعتبر الأفوكادو مصدرا غنيا بالدهون المشبعة التي تعمل على تقليل مستوى الكوليسترول في الدم، كما يحتوي على كمية وافرة من فيتامين "إي" المهم للبشرة الذي يعمل على تأخير ظهور التجاعيد فيه. كما يحتوي الأفوكادو على البوتاسيوم الذي يساعد في الحماية ضد مرض ارتفاع ضغط الدم.

2- سمك السلمون:

بالنسبة للأشخاص الذين لا يفضلون تناول الخضار أو الفاكهة، يعتبر سمك السلمون بديلا مناسباً بحيث يحتوي على كميات جيدة من حمض الأوميغا-3 المهم لصحة البشرة. وينصح بتناول السلمون 3 مرات أسبوعياً على الأقل.

3- البروكلي:

يعرف البروكلي بمفعوله المساعد على مقاومة السموم، حيث يحتوي على مادتي الكويرستين والأيزوثيوسيانيت المعروفات بمفعولهما المضاد للأكسدة.

4- التوت:

يعتبر التوت، خاصة التوت الأسود، مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة المعروفة باسم الفلافانويدات، والتي إضافة إلى دورها في مقاومة عملية تقدم الانسجة بالسن، تعمل على مقاومة ما يعرف باسم "الجدور الحرة" المعرفة بتأثيرها السلبي في تطور الأمراض المختلفة.

5- البطيخ:

يعتبر البطيخ من أغنى الفاكهة بمضادات الأكسدة، فهو مصدر غني بالسيلينيوم والفتامينات "أ" و "بي" و "سي" و "إي"، و الزينك و الدهون الأساسية، لذا يعتبر من أفضل الأطعمة مقاومةً للتجاعيد.