

كيف تحافظين على نضارة وجهك مع الرجيم؟

تقع الكثيرات في خطأ كبير عندما يتبعن أنواع رجيم مختلفة غير متزنة غذائياً ولا تحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية، وهذا ما يؤدي في نهاية المطاف إلى شحوب البشرة.

فخلال فترة الرجيم تلجأ أغلب الفتيات إلى لتناول أطعمة لا تشمل على العناصر الأساسية التي تحتاجها البشرة وكذلك الجسم. إليك قائمة بأهم الأطعمة التي يجب أن يحتوي عليها الرجيم الخاص بك لاستعادة نضارة بشرتك:

الطماطم: من أهم الخضروات التي يجدر بك تناولها يومياً ولا تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، فهي غنية بفيتامين (A) المهم لنضارة بشرتك، وفيتامين C والبوتاسيوم الأكثر فائدة للبشرة والشعر.

هذا ولا بد أن تعرفي جيداً أن تناول الفاكهة يومياً وشرب عصيرها يساعد على تماسك البشرة إذ تضم خلايا الجلد وتعيد تشكيل الكولاجين، لذا حاولي أن تداومي على تناول الفاكهة وستلاحظين بعد فترة ليست طويلة أن بشرتك أصبحت أكثر نضارة وتورداً، لاسيما التفاح

الأفوكادو: من الفاكهة العالية الدهون، ولكن دهونه أغلبها غير مشبعة، وبالتالي تعتبر دهون صحية، إن الأفوكادو غذاء جيد للبشرة، حيث يحفظ الجلد نضراً وأكثر شباباً، كما يمنع جفاف البشرة ويحتوي على فيتامين C و E ، الذين يعملان معاً كقوة مضادة للشيخوخة.

المانجو: لا تهمل هذه الثمرة فليس مذاقها رائعٌ فقط، بل تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (أ)، وتمنع تقشر البشرة الناتج عن الجفاف، إنها أيضاً لا تهددك بأي زيادة في الوزن فالثمرة الواحدة تحتوي على 70 سعر حراري، ولكن نصيحتنا ألا تكثري من تناولها حرصاً على رشاقتك.

السلمون وأخواته: إن السلمون والأسماك الزيتية الأخرى مثل الساردين والمكاريل والتونة الطازجة تلعب دوراً هاماً جداً في صحة البشرة ونضارتها، فالسالمون يحتوي على مجموعة عالية من أحماض الأوميغا 3 الدهنية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها وحده، هذه الأحماض الدهنية تحسن البشرة عن طريق إنقاص حدوث انسداد المسام.

الشاي الأخضر: يعتبر شربا مهما ومفيدا جدا للبشرة، حيث يزودها بمجموعة واسعة من الفوائد، إنه مضاد للالتهابات ويعتقد الأطباء أنه يلعب دورا في منع أنواع معينة من سرطان الجلد عن طريق الحد من خطر الأضرار التي تسببها أشعة الشمس فوق البنفسجية.

الماء: ليس هناك أكثر من الحديث عن أهمية الماء لنضارة وجمال البشرة، ولمزيد من العناية لبشرتك يجب أن تتناولي ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يوميا ، يمكنك اعتبار الشربة والعصائر من الـ 8 أكواب .