

هذه الفواكهة والخضار رائعة للترطيب!

هناك العديد من العوامل التي تؤدي الى جفاف البشرة وبعض منها يصعب السيطرة عليها او منعها من أذيتنا ، ولكن ما يمكننا فعله هو حماية أنفسنا. هناك العديد من المرطبات للجلد ولكن ما يرطب أجسامنا من الداخل وحتى الخارج؟ في المرة القادمة التي تشعر فيها بأن جسمك وبشرتك أقل من مثالية ، حاول تناول الأطعمة السبعة التالية التي ستساعد على تغذية بشرتك وإبقائها صحية ورطبة.

[7 فوائد صحية للفراولة](#)

1. السمك

إن الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة والتونة وسمك السلمون المرقط تحتوي على كميات كبيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تساعد في الحفاظ على الرطوبة وتقوية حاجز جلدك. تشمل أعراض نقص أوميغا 3 الجلد الجاف ، لذلك قم بتناول الأسماك وغيرها من الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل بذور الكتان للحفاظ على رطوبة بشرتك.



2. المكسرات

[5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة](#)

المكسرات غنية بفيتامين E ، الذي طالما تم وصفه بأنه منقذ للعناية بالبشرة. فيتامين E يحمي الجلد من تلف الخلايا المؤكسدة ، ومثل أحماض أوميغا 3 الدهنية ، يحمي حاجز الجلد من التلف الخارجي مثل الأشعة فوق البنفسجية.



3. الأفوكادو

[اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية](#)

مثل المكسرات ، الأفوكادو غني بفيتامين E ومضادات الأكسدة الأخرى. الثمرة غنية بالدهون غير المشبعة الأحادية ، والتي لا تبقي البشرة رطبة فحسب ، بل تمنع البشرة من الشيخوخة وتقلل من الالتهابات.



4. البطاطا الحلوة

[تجنب هذه الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم](#)

تحتوي هذه الخضروات الجذرية الغنية بيتا كاروتين على وفرة من فيتامين (أ) ، واحدة من أهم العناصر الغذائية للوقاية من الجلد الجاف. تساعد مضادات الأكسدة هذه في إصلاح تلف الأنسجة ومنع الشيخوخة المبكرة.



5. المحار

[توقعات الأبراج لشهر مايو 2019](#)

المحار هو أحد الأطعمة التي تحتوي على أعلى مستوى من الزنك ، مما يساعد على إصلاح الجلد عن طريق إنشاء الكولاجين. الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الزنك تشمل لحوم البقر والفاصوليا وجنين القمح.



6. زيت الزيتون

[5 مصادر للبروتين ليست اللحم او التونا](#)

يحتوي زيت الزيتون على فيتامين E ، والدهون غير المشبعة أحادية ، والأحماض الدهنية أوميغا 3 ، مما يجعله قوة غذائية عندما يتعلق الأمر ببشرتك. يمكن أن يساعد هذا الزيت الصحي للقلب على حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية والحماية من الأمراض الجلدية مثل الجفاف والأكزيما.



7. الخيار

[5 طرق لخلق روتين صباح ناجح](#)

السيليكا الموجودة في الخضروات الغنية بالمياه مثل الخيار يمكن أن تساعد في زيادة الرطوبة مما يؤدي إلى زيادة مرونة الجلد. يحتوي الخيار أيضاً على فيتامين A وفيتامين C ، مما يساعد على تهدئة البشرة ومكافحة الضرر.



[10 وصفات لخلطات فوق الكبيك](#)

أنت ماذا تأكل. إذا كنت تأكل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح أو المواد الحافظة ، فلن تلاحظ فقط أن بشرتك منتفخة ، بل إنها أيضاً جافة. بعض المكونات الجيدة التي يجب البحث عنها هي أحماض أوميغا 3 الدهنية ، والأطعمة الغنية بالسيلينيكا ، وبالطبع الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة.

مواضيع ذات صلة:

[لماذا يجب عليك عدم غسل البيض الطازج قبل طهيه؟](#)

[9 أطباق لبنانية جيدة للغاية تحتاج إلى تحريتها](#)

[7 عادات بسيطة لتعزيز نظام المناعة بشكل طبيعي](#)

[هذا هو معنى لون كل شريط من شرائط السرطان](#)

[هذا هو بالضبط مقدار الملح الذي يجب وضعه في مياه المعكرونة](#)