

أطعمة تساعدك على الحصول على سمرة مثالية

يمكنك الحصول على سمرة عن طريق تناول الطعام أيضاً... ولكن عليك أن تختار الأطعمة المناسبة ، تلك التي تكون قادرة على تحفيز إنتاج الميلانين ، المادة المسؤولة عن اللون الذهبي الجميل للجلد الذي نحلم به جميعاً ولكن أيضاً يحمي البشرة من حروق الشمس ويساعد الجسم على مقاومة الحرارة والبقاء رطباً.

هناك بعض الأطعمة التي تساعد على الحصول على سمرة مثالية. سرهم؟ محتوى مرتفع من فيتامين (أ) الذي يحفز إنتاج الميلانين ، ولكن أيضاً من السوائل والأملاح المعدنية ، والتي تساعد على منع ضربات الحر. أسهل طريقة للاعتراف بها هي الانتباه إلى لونها: الفواكه والخضروات في ظلال مختلفة من الأحمر تحتوي على بيتا كاروتين ، حليف عظيم أسمى!

للحصول على سمرة صحية وآمنة ، بالإضافة إلى استخدام شاشة الشمس المناسبة وتجنب التعرض لأشعة الشمس خلال الساعات الأكثر سخونة في اليوم ، يجب ألا تفتقر الأطعمة الغنية بفيتامين C إلى طاولتك ، مما يساعد على منع شيخوخة الجلد ، الأطعمة التي تحتوي على جرعات جيدة من أوميغا 3 ، مثل سمك السلمون والأفوكادو. هذه ، في الواقع ، تساعد على تجنب حماشي وتهيج الجلد ، وكذلك الحفاظ على بشرة صحية ومرنة.

جزر

الميدالية الذهبية بين الأطعمة التي تحسن السمرة الخاصة بك يذهب إلى الجزر ، ودباغة الغذاء بامتياز. أنها تحتوي على المزيد من بيتا كاروتين من أي طعام آخر ، ما يصل إلى 1200 ميكروغرام لكل 100 غرام من المنتج. وأكثر من ذلك: فهي منخفضة السعرات الحرارية وغنية في المياه والأملاح المعدنية ، مما يجعلها مثالية للسلطات ، أو الدورات الجانبية الصيفية أو لتناول وجبة خفيفة صحية على الشاطئ.



من المدهش إلى حد ما ، في المرتبة الثانية من الترتيب نجد radicchio ، الذي يحتوي على حوالي نصف بيتا كاروتين الواردة في الجزر ، مع الجدارة على قدم المساواة السبانخ. إن Radicchio ، على الرغم من أنه عادة خضروات الخريف ، متاحة الآن على مدار السنة وهي مثالية للسلطات والدورات الجانبية ، في حين تحتوي السبانخ على جرعات عالية من فيتامين أ واللوتين ، والتي تحمي العينين من التلف الناجم عن أشعة الشمس. كل من هذه الخضار لديها كمية منخفضة من السعرات الحرارية.



مشمش

أفضل الفواكه للحصول على بشرة سمراء بسرعة هي المشمش والبرتقال بالألوان وبالتالي غنية بالبيتا كاروتين وفيتامين أ. ليس فقط: المواد الموجودة فيها تقاتل الجذور الحرة ، تحمي الخلايا ، هي مصدر جيد للألياف التي تساعد على تنظيم أمعاء.



شيكوريا و خس

حتى أغنى في فيتامين (أ) من البطيخ الكناري ، الهندباء والخس هي بلا شك من بين الأطعمة التي تحسن السمرة. كما أن Chicory غنية بالأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم ، وهي مثالية في الأشهر الأكثر دفئًا ، وكلاهما يساعد على الحصول على صحة أكثر ، بالإضافة إلى جلد أكثر دباغة بفضل مضادات الأكسدة التي تحتوي عليها.



الكناري البطيخ

هو غني بفيتامين (أ) (200 ميكروغرام لكل 100 غرام من المنتج) ، ولكن أيضا من الماء والسكريات ، وهو مثالي لترطيب واستعادة الطاقة وإعادة شحنها!



كرفس

مع الجدارة المتساوية للبطيخ الكناري فيما يتعلق بتناول فيتامين أ ، الكرفس غني بالماء وهو فقير في السعرات الحرارية وبالتالي فهو مثالي في الصيف ، يضاف إلى السلطات أو إلى عصير الدباجة المصنوع من الجزر والطماطم والبرتقال والمانجو أو الفواكه الحمراء .