

تعرفي على فوائد الفيتامين C الجمالية للبشرة

يلعب الفيتامين C دوراً مهماً في تقوية وحماية العديد من أجهزة الجسم ويقوي بشكل خاص جهاز المناعة ويساعد على الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض مثل بنقص المناعة وأمراض القلب والأوعية الدموية ويعد عنصر آمن وفعال للجسم.

يعتبر الفيتامين C مضاد للأكسدة مهم كما انه يحافظ على صحة الأنسجة في الجسم ولكن لا ينتج الجسم هذا الفيتامين ولا يخزنه لذلك يجب إدراجه في النظام الغذائي الصحي والسليم بشكل يومي ويمكن هذا الأمر من خلال الاكثار من تناول الخضار والفاكهة التي تعد عنصر مثالي لهذا الفيتامين.

بالإضافة الى ذلك يلعب الفيتامين C دوراً جمالياً مهماً بالنسبة للبشرة ويقدم لها العديد من المنافع الجمالية كما يحافظ على صحتها بشكل عام ويحد من ظهور التجاعيد والعديد غيرها. ويمكن الحصول على هذا الفيتامين من خلال هذه الأطعمة الغذائية: الشمام، الحمضيات وعصائرها، الكيوي، المانجا، البابايا، الأناناس، الفراولة، التوت على انواعه، البطيخ، البروكولي، الملفوف، القرنبيط، الفلفل، السبانخ، اللفت، البطاطا الحلوة، الطماطم، القرع والعديد من الخضار الورقية.

اليك أبرز منافع الفيتامين C الجمالية للبشرة:

- يحمي الفيتامين C البشرة من أشعة الشمس الضارة ومن الأشعة فوق البنفسجية بالإضافة الى انه يحمي من حروق الشمس، ويقضي على الجذور الحرة ويقي من الإصابة بسرطان الجلد.
- يحد من ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة الأخرى ويجعلها تبدو شابة من خلال تعزيز إنتاج الكولاجين في البشرة.
- يساعد الفيتامين C على إلتئام الجروح فهو يسرع عملية الشفاء.
- يحمي البشرة من ظهور التصبغات والبقع الداكنة ويفتح المناطق الداكنة.
- يضيف الفيتامين C النعومة والنضارة الى البشرة ويجعلها تبدو أكثر شباباً.

- يحسن مظهر البشرة ويضفي اليها الرطوبة والمرونة فهو يحفز إنتاج الإيلاستين، البروتين الذي يعالج خلايا الجلد ويحميها ويزيد من سماكتها.
- ينشط الفيتامين C الدورة الدموية في البشرة.