

فيتامينات تحافظ على نضارة بشرتك في رمضان

خلال شهر رمضان، تفقد البشرة الكثير من رونقها نتيجة لفقدان الجسم كمية من المياه والمعادن التي تمد الجلد بالنضارة والحيوية. لذلك، تحرص كل سيدة على الإعتناء ببشرتها بشكل مضاعف.

كثيرة هي الأطعمة التي تمد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها كذلك الأمر بالنسبة الى البشرة التي تتجدد خلاياها كل شهر تقريبا. من هنا، فهي بحاجة الى هذه المكملات لكي تبقى نضرة ولا تصيبها الترهلات.

في هذا المقال، اليك مجموعة من الفيتامينات التي يجب عليك تناولها في سبيل المحافظة على بشرة صحية خلال هذا الشهر الفضيل:

فيتامين أ

يحافظ على نعومة البشرة بعيداً عن خشونة التي يمكن أن تصيبها نتيجة لساعات الصوم، ومن الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين البيض، الجزر، المشمش.

فيتامين ب

يساعد على تنقية البشرة من الشوائب ويمنحها لمعانا كبيرا، ومن أجل الحصول على هذا الفيتامين لا بد من تناول الحبوب، اللحوم الحمراء والخضروات الورقية.

فيتامين هـ

يعرف هذا الفيتامين بـ"فيتامين الجمال"، لأنه يمنع علامات التقدم في العمر من الظهور على البشرة، ويقي البشرة من التعرض للشيخوخة المبكرة. أما في ما يتعلق بالأطعمة الغنية بهذا المعدن نذكر الزيوت، المكسرات كاللوز والجوز والبندق..

المعادن

كل المعادن كالحديد، الزنك والسيلينيوم مفيدة جداً لصحة البشرة لأنها تحافظ على نقاوتها بعيداً عن الترهلات. ومن الأغذية التي يجب

الإلتزام بتناولها من أجل المحافظة على بشرة نقيه الخضار، الفاكهة والأسماك.

المياه

من أهم العناصر التي تحتاجها البشرة لكي تبقى رطبة تناول المياه. لذلك، يجب المواظبة على شرب المياه بين الإفطار والسحور من أجل تعويض الكمية التي فقدها الجسم.

الى جانب النظام الغذائي، يجب ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تساعد على تنشيط خلايا الجسم وتساعد البشرة على التخلص من السموم المتراكمة عليها.