

هذه هي المغذيات الأساسية التي ستساعدك على الحفاظ على صحة جلدتك خلال شهر رمضان!

خلال الشهر الفضيل، يمكن لبشرتنا ان تتأثر بسبب تغيير نظام جسمنا الغذائي. وما أفضل من الفيتامينات للحفاظ على وهجها؟ مع اقتراب شهر الصيام لا تتردد في تناول هذه المكملات الغذائية التي سبقي جلدتك صحية!

فيتامين (أ): أحد أهم الفيتامينات لصحة البشرة، فهو يمنع جفاف الجلد والجفاف عامة بالإضافة إلى إعطاء بشرتك ملمس ناعم وسلس. الجزر هو أغنى مصدر للفيتامين (أ)، والذي يتوفر أيضا في المشمش والسبانخ والخضار الورقية الخضراء. لذلك، من المفيد تضمين عصير الجزر الطازج في قائمة العصائر الخاصة بك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، ثم أضيفها إلى سلطة الإفطار عند الإفطار. أفكار أخرى غنية بالأطعمة الغنية بالفيتامين (أ) تشمل السبانخ أو المولوخية كطبق رئيسي، وسلطة التبولة أو الجرجير كبداية للإفطار.

فيتامينات ب: يمكن لنقص هذه الفيتامينات أن يؤدي إلى جفاف الجلد، الظهور المبكر للتجاعيد والشيوخة المبكرة. المصادر المهمة للفيتامينات ب هي اللحوم والبقوليات والحبوب الكاملة. لذا، قم بتضمين اللحوم الخالية من الدهون، والدجاج المشوي، والأسماك في وجبتك الرئيسية لأنها مصدر أغنى. احصل على الاستفادة من الحبوب الكاملة عن طريق استبدال الخبز الأبيض بخبز القمح الكامل. ولا تنس أن تضيف حساء العدس والفاصوليا إلى قائمة طعامك في الإفطار.

فيتامين إي: فيتامين أساسي آخر، يساعد على تقليل مظهر التجاعيد ويعزز تجديد الخلايا. يمكن العثور على فيتامين (اي) في المكسرات والزيوت النباتية التي تستخدمها في الطبخ.

فيتامين C: هذا الفيتامين يلعب دورا هاما في الحفاظ على سلامة وتوهج الجلد. وتشمل عصائر الفاكهة الغنية بفيتامين C البرتقال والفراولة وعصير البطيخ.

مضادات الأكسدة: بالإضافة إلى مضادات الأكسدة المذكورة أعلاه - الفيتامينات A و C و E والسيلينيوم والزنك هي أيضا مضادات للأكسدة

التي تلعب دورا في حماية خلايا الجلد والحفاظ على صحة الجلد. يمكن العثور على السيلينيوم والزنك بشكل أساسي في اللحوم والمأكولات البحرية، لذلك اجعل وجبة الإفطار طبق من الروبيان اللذيذ بين وقت وآخر.

الأحماض الدهنية أوميغا 3: هذه الدهون تلعب دورا في الحفاظ على الجلد وجعل جلدك يتوهج. هذه هي الأحماض الدهنية الأساسية لأن الجسم لا يمكن إنتاجها مما يجعله من الضروري الحصول عليها من الغذاء، وخاصة الأسماك. لذا، قم بتضمين طبق السمك مرتين في الأسبوع خلال الإفطار.