

مأكولات تشد البشرة وتساعد على القضاء على التجاعيد

تعتبر التجاعيد مشكلة كبيرة وهوس بالنسبة للكثير من النساء. فمن ترغب بأن تصبح بشرتها مليئة بالتجاعيد والخطوط الرفيعة؟

وتعمل المرأة المتألقة على العناية ببشرتها من أجل تأخير علامات الشيخوخة ولشد البشرة والكثير منهن تلجأن الى اجراء عمليات تجميل لشد بشرة الوجه أو الى حقن البوتوكس. فلا تعرفين أنه يوجد العديد من الأطعمة التي يمكنك اضافتها الى نظامك الغذائي بشكل يومي والتي تساعد على الحفاظ على شباب بشرتك وتأخير التجاعيد وشد البشرة.

تعرفي على أبرز المأكولات التي سوف تحافظ على جمال وشباب بشرتك:

الشاي الأخضر: ان الشاي الأخضر ليس فقط مثالي للقضاء على الدهون المتراكمة وتخفيض الوزن فهو يعمل أيضاً على المحافظة على جمال البشرة وتأخير ظهور التجاعيد بما انه يحتوي على نسبة كبيرة من مضادة للالتهابات وعلى مضادات للأكسدة.

الخضار: ان الخضار على انواعها مثالية لصحة الانسان ولكن الخضار الخضراء، مثل البروكولي والخيار والسبانخ، هي علاج طبيعي مثالي للبشرة ولتأخير ظهور التجاعيد. فالخيار مثلاً يحتوي على السيليك، هذه المادة تعمل على ترطيب البشرة أما السبانخ والبروكولي فيحتويان على الفيتامينات والحديد الضروريين لتغذية البشرة والمحافظة على شبابها.

المكسرات النيئة: ان المكسرات النيئة على أنواعها تحتوي على الكثير من الفيتامينات وخصوصاً الفيتامين E، الذي يحافظ على شباب ونضارة وجمال البشرة. أما الجوز البرازيلي، الذي يحتوي على نسبة عالية من السيلينيوم، يعمل على شد البشرة ويزيد الكولاجين في البشرة.

السلمون: ان السلمون والمحار غنيان بالزيت، الذي يساهم في زيادة نسبة الكولاجين في البشرة، وبمضادات للأكسدة، التي تعمل على تأخير ظهور التجاعيد في الوجه، وبالأحماض الدهنية، التي تزيد اشراق ونضارة البشرة.

الفاكهة الحمراء: تحتوي الفاكهة الحمراء على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة، التي تساعد على شد البشرة وإضافة النضارة إليها. أبرز هذه الفاكهة التوت والرمان والفروالة.