

13 أطعمة تساعدك على التخلص من التجاعيد

مع التقدّم في العمر تصبح المرأة تعاني من مشكلة جفاف الجلد وفقدانها المرونة والرطوبة ويختفي إنتاج الكولاجين وبالتالي تصبح البشرة معرضة إلى ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في السن.

تعد التجاعيد مشكلة جمالية تحاول كل سيدة تأخير ظهورها والتحفيظ من حدتها ويمكن محاربة التجاعيد بمواد طبيعية وإدراج أطعمة معينة في النظام الغذائي.

اليك أهم 13 أطعمة تقاوم التجاعيد:

البطيخ: يحتوي البطيخ على الألياف ونسبة ماء مرتفعة فيعمل على تغذية البشرة وترطيبها.

الشاي الأخضر: يعد الشاي الأخضر عنصر غني بالبوليفينول لذا يكافح الجزيئات الحرة ويساعد في منع آثار الإجهاد وتؤخر ظهور التجاعيد.

الأسماك: الأسماك غنية بالأوميغا 3 الذي يعمل على المحافظة على نقاوة ونضاراة البشرة ويخفف التجاعيد ويساعد في منع ظهور التصبغات.

التوت: يحتوي التوت على مضادات الأكسدة التي تقاوم الجذور الحرة وتحفظ ظهور علامات تقدم السن.

الشوكولاتة: الشوكولاتة الداكنة تحديداً تحتوي على الفلافونات أي مضادات الأكسدة التي تساعد على منع ظهور التجاعيد ويساهم في الإشراق على البشرة والترطيب والمرونة.

زيت الزيتون: يعمل هذا الزيت على ترطيب البشرة ويساعدها من ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة.

العنبر: يحتوي العنبر على أنثوسينين الذي يغذي الجلد ويعزز وصول الأكسجين إليه ويخلص البشرة من الرواسب ويعزز بناء الكولاجين ويقي من حدوث التجاعيد.

الفراولة: تعد الفراولة عنصر غني بالفيتا민 C وحمض الإيلاجيك، اللذين يخففان ظهور التجاعيد.

الأفوكادو: يخفف ظهور التجاعيد لانه عنصر غني بالفيتامين E والأحماض الأمينية .

التفاح: يحتوي التفاح على عناصر تجدد بناء خلايا البشرة وتبني الأنسجة وتحميها من التلف.

الرمان: يحتوي الرمان على حمض الإيلاجيك وبالتالي يعزز انتاج اكولاجين ويحمي الجلد من التلف ويخفف ظهور التجاعيد.

بذور الكتان: بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية الأوميغا 3 التي تحمي البشرة وتضفي اليها الصحة .

الجوز: الجوز غني بالفيتامين E ويضفي الحيوية الى الجلد ويحمي خلايا البشرة ويحافظ على مرونتها .