

13 أطعمة تساعدك على التخلص من التجاعيد

مع التقدم في العمر تصبح المرأة تعاني من مشكلة جفاف الجلد وفقدانها المرنة والرطوبة ويخف إنتاج الكولاجين بالتالي تصبح البشرة معرضة الى ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في السن.

تعد التجاعيد مشكلة جمالية تحاول كل سيدة تأخير ظهورها والتخفيف من حدتها ويمكن محاربة التجاعيد بمواد طبيعية وإدراج اطعمة 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 بالبولىفينول لذا يكافح الجزيئات الحرة ويمنع أثار الإجهاد وتؤخر علامات ظهور التجاعيد.

الأسماك: الأسماك غنية بالأوميغا 3 الذي يعمل على المحافظة على نقاوة ونضارة البشرة ويخفف التجاعيد ويمنع ظهور التصبغات.

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

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

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

العنب: يحتوي العنب على أنثوسيانين الذي يغذي الجلد ويعزز وصول الأكسجين اليه ويخلص البشرة من الرواسب ويعزز بناء الكولاجين ويقي من حدوث التجاعيد.

الفراولة: تعد الفراولة عنصر غني بالفيتامين C وحمض الإيلاجيك، اللذين يخففين 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 بالتالي يعزز انتاج اكلوجين 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.