

# 6 أطعمة تساعدك في الحصول على بشرة مثالية

تحتاج البشرة الجميلة والصحية إلى رعاية من الخارج بالمستحضرات التجميلية ومن الداخل بالأطعمة المفيدة، ذلك لأن الجمال المعتمد على مواد التجميل هو جمال موقٍ على عكس الجمال النابع من صحة الجسم ككل الذي يبقى معك دائمًا.

هذه الأطعمة اختارتها الدراسات الطبية والعلمية، لتكون من أهم الأطعمة التي تحمي بشرتك وتجعلها خالية من العيوب:

**الأرضي شوكى:** غنية بالألياف وينصح بتناولها بشكل منتظم لأنها تجعل البشرة مضيئةً، وتساعد على محاربة التأكسد الأمر الذي جعلها تدخل في تركيبة مجموعة كبيرة من مستحضرات العناية بالبشرة.

**البروكولي:** يحتوي هذا النوع المتميز من الخضار على الفيتامينات B، C، E، و A وهو يعمل على تحقيق نضارة البشرة ويجدد الأنسجة المتضررة، ننصحك بتناوله نيئاً أو مطهياً على البخار لضمان عدم خسارة الفيتامينات الموجودة في داخله.

**الأفوكادو:** يحتوي على كميات عالية ومركزة من الفيتامين E، لذلك يعتبر تناوله هاماً جداً لحيوية وإشراق البشرة. كما أن الفيتامين C الموجود في داخله بنسبة معينة يحارب الإلتهابات الجلدية، أما الزيوت التي يحتوي عليها فتعمل على تحفيز إنتاج مادة الكولاجين وتحسّن من متنتها ونوعيتها.

**الجوز:** يعتبر الجوز من الأغذية النفيسة، يعوّض نقص الزنك والسيلينيوم الأساسيين في محاربة مشاكل البشرة، هذا ويعزز السيلينيوم من قدرة الكريات البيضاء ويدعمها لمحاربة الأمراض، فيما يعتبر الفيتامين E، النحاس، المانيزيوم، المانغانيز، البوتاسيوم، الكالسيوم والحديد من الأساسيةات لصحة الجلد وتوازنه.

**الأرز:** هل تعملون أن حفنةً من الأرز يومياً لا تعتبر فقط مصدراً غنياً بمجموعة الفيتامين B، البروتين، السيلينيوم والمانانيزيوم إنما أيضاً بالعديد من العناصر المضادة للتآكسد التي تعمل أيضاً على تنظيم مستوى السكر في الجسم، فالأرز يزود الجسم بالطاقة ببطء طيلة النهار.

العنب الأحمر: عند شراء الفاكهة، قليلاً ما يفكر الأشخاص في الخصائص الطبيعية المضادة للتأكسد للعنب الأحمر، فهو يعالج الإلتهابات الجلدية مثل الأكزيما وغيرها وهو مضاد طبيعي للحساسية، ويساعد في السيطرة على التأثيرات الجانبية لردود الفعل الناتجة عن الحساسية. فلا تترددوا إذا في الاستمتاع بتناول عنقود من العنب الأحمر صباحاً.

هذه الأطعمة كلها في متناول يدك، فلا تسمحي لشيء أن يمنعك من الحصول على البشرة التي لطالما حلمت بها.