

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 موقت على عكس الجمال النابع من صحة الجسم ككل الذي يبقى معك دائماً .

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

الأرضي شوكي: 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 ، K 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 هاما جدا 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 متانتها ونوعيتها .

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

الأرز: هل تعملون أن حفنةً من الأرز يوميا لا تعتبر فقط مصدرا غنيا بمجموعة الفيتامين B ، البروتين، السيلينيوم والمانيزيوم إنما أيضا بالعديد من العناصر المضادة للتأكسد التي تعمل أيضا 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 الإستمتاع بتناول عنقود من العنب الأحمر صباحاً.

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