6 أطعمة تساهم في إضفاء الجمال على البشرة

اليك بعض الأغذية التي تساعد على اضفاء الجمال على بشرتك وشعرك وجسمك، نذكر منها:

الحليب:

إذ أنه غني بالكالسيوم وهو المعدن الذي يحتاجه الجسم لتقوية العظام التي تعطي في النهاية الشكل العام للجسم.. كما أنه غني بفيتامين (د) الذي يساعد على تقوية العظام والاسنان.

البيض:

وهو غني بفيتامين (أ) الضروري لسلامة قوة البصر وصفاء العينين وطراوة البشرة ولمعان الشعر. كما أنه يحتوي على الحديد وفيتامين (ب). هذا بالاضافة الى ان البروتين الموجود به أسهل في الهضم من البروتين الموجود في اللحوم أو الحليب مما يجعل الجسم يستفيد من فائدته بسرعة أكثر.

القرنبيط:

من أفضل الخضروات لأنه مخزن لكل العناصر الجمالية وذلك نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامينات (أ) و (ج) التي تفيد في سلامة البشرة والأسنان واللثة. كما أنه مصدر غني بالألياف التي تعمل كملين طبيعي يسهل عملية خروج الفضلات من الجسم، كما ويحتوي على نسبة كبيرة من الحديد.

البطاطا:

وهي غنية بالعناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين (أ) الذي يفيد في اضفاء الجمال على البشرة والشعر والعينين، كما أنها غنية بالحديد والبروتين والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامينات (ب) و (ج.

الفراولة:

وهي من الفواكه المسكرة التي تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين (ج) الذي يلعب دوراً كبيراً في تكوين الكولاجين وهو البروتين الذي

يضفي على البشرة نعومتها وتماسكها ويمنعها من الترهل.

وكما انه يساعد على الاحتفاظ بسلامة الأسنان واللثةز والفراولة غنية أيضاً بالبوتاسيوم الذي يحتاجه الجسم للاحتفاظ بمرونة العضلات وتماسكها هذا بالاضافة الى احتوائها على نسبة كبيرة من الحديد والكالسيوم.

الخبز:

تحرص الكثيرات على التقليل من تناول الخبز والنشويات بصفة عامة لاعتقادهن أنها تزيد الوزن، ولكن الخبراء يرون أن تقليل نسبة الكاربوهيدرات في الغذاء يحرم الجسم من الوقود الذي يحتاجه لتزويده بالطاقة. لهذا السبب، ينصح بتناول نسبة من الكاربوهيدرات في اليوم، ويعتبر الخبز من المصادر الغنية بمجموعة فيتامينات (ب) التي تزود الجسم بالطاقة وتضفي الجمال على البشرة وتنظم نسبة السكر في الدم.