

# 7 أنواع من الأغذية تجعل بشرتك جذابة ومشرقة

هل تعبت من كثرة إستخدامك للخلطات الطبيعية والكريمات الطبية للحصول على بشرة صحية ونضرة ولكن من دون جدوى؟ لا تجعلك الإحباط يسيطر عليك لإننا سنقدم لك مجموعة من الأغذية التي ستساعدك للحصول على بشرة مشرقة وجذابة.

1- الجزر: هو من اهم الاغذية المفيدة للبشرة، تناول الجزر المطبوخ وستحصلين على مصدر ممتاز للبيتاكاروتين الذي يشكل الكميات الكبيرة منه حازجاً يقي الجلد من أشعة الشمس الضارة.

2- الفلفل الأحمر: يعتبر الفلفل الأحمر واحداً من أفضل الاغذية المفيدة لبشرة، فهو من اهم مصادر الفيتامين C وتحتوي ثمرة الفلفل الأحمر على ضعف ما تحويه البرتقالة من هذا الفيتامين، فالجسم يحتاج إلى فيتامين C لإنتاج الكولاجين، وهو العامل الطبيعي الذي يشد الجلد ويحول دون ترهله. ومثله مثل الجزر يحتوي الفلفل الأحمر على نسبة كبيرة من البيتاكاروتين الذي يقي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية.

3- العنب: يحتوي العنب الأسود والأحمر على أنثوسيانين، وهو من المواد التي تقوي الأوعية الشعرية التي توصل الأوكسجين والعناصر المغذية إلى الجلد وتخلصه من الفضلات، وهي تساعد أيضاً على الوقاية من ظهور الدوالي وعلى بناء الكولاجين.

4- الفراولة: هي مصدر ممتاز آخر للفيتامين C الذي يساعد على بناء الكولاجين ومقاومة الجزيئات الحرة الضارة، وهي تحتوي أيضاً على حامض الإيلاجيك الذي يخفف من الأضرار التي تصيب الحمض النووي لخلايا البشرة والتجاعيد.

5- الأفوكادو: على الرغم من أن الكثيرين يتجنبون الأفوكادو بسبب ارتفاع نسبة الدهون فيه، إلا أنه واحد من أفضل مصادر فيتامين E الذي يكافح الجزيئات الحرة الضارة. فالزيوت الموجودة في الأفوكادو هي أساساً زيوت صحية من النوع غير المشبع والمفيدة للقلب.

6- البصل: يعتبر البصل واحداً من أهم مصادر الفلافونويدز المضادة للأكسدة، بما فيها الكورسيتين الذي يتمتع بخصائص مقاومة

للالتهابات. ولحسن الحظ فإن قلي البصل لا يؤدي إلى تدمير الفلافونويدز. اختر البصل الأحمر؛ فهو أغنى من البصل الأبيض بهذه المواد.

7- زيت الزيتون: هو واحد من أهم الأطعمة التي تقي البشرة من التجاعيد، إذ إن تناول زيت الزيتون بانتظام مع الفاكهة والخضار والبقوليات مسؤول عن 20% من اختفاء التجاعيد لدى الأشخاص ذوي الأعراض المختلفة.