7 اطعمة تجعلك تبدين أصغر سنا

يمكنك التخلص من مخاوفك المتعلقة بالجمال بمجرد تناول الأطعمة الصحية المناسبة. هذا صحيح! تناول الطعام الصحي لا ينحف الجسم و يقوي جهاز المناعة فقط، بل ينعم التجاعيد، يعطي الشعر لمعان، و يقوي الأظافر أيضاً.

نظامك الغذائي يؤثر تأثيراً مباشراً على مظهرك يوماً بعد يوم، و يلعب دوراً مهما بإظهار مدى تقدمك في العمر. لذا ينبغي خلق خطة غذائية تحوي المعادن، الأحماض الدهنية، و المواد المضادة للاكسدة للحصول على شعر وبشرة صحية و جسم محمي من الضغوطات البيئية الضارة:

١. القهوة

احتساء فنجان قهوة كل صباح قد يساعد في حماية البشرة من سرطان الجلد (أكثر خمس أنواع السرطان شيوعاً). ووجد الباحثون أنه كلما شربت القهوة، كلما انخفضت نسبة الحصول على المرض.

٢. البطيخ

فاكهة البطيخ تحتوي على مادة الليكوبين. هذا المركب المضاد للأكسدة يعطي البطيخ لونه الأحمر، و يحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس المؤذية.

٣. الرمان

بذور هذه الفاكهة تطفح بالمواد المضادة للاكسدة، مثل الفيتامين سي، و هي تساعد على التخلص من تجاعيد وجفاف البشرة من خلال مقاومة الطقس الجاف الذي يؤذي البشرة.

٤. التوت

زيدي اشعاع بشرتك فقط بتناول التوت! التوت يحتوي على الفيتامينات أي و سي؛ اثنين من مضادات الأكسدة التي تعمل جنباً إلى جنب لتفتيح البشرة.

٥. الكركند

يحتوي الكركند على نسبة عالية من الزنك وخصائص مضادة للالتهابات

التي يمكن أن تساعد في علاج مجموعة من مشاكل الجلد، لهذا السبب هذه المواد المستخرجة من الكركند تستعمل في معظم أدوية حب الشباب.

٦. البيض

الأظافر مصنوعة من البروتين، لذلك عندما يكون هناك نقص بالبروتين، تنكسر الأظافر بسهولة. البيض مصدر جيد من البيوتن، الفيتامين بي المركب الذي يستقلب الأحماض الأمينية، و التي تكوّن البروتين.

٧. الأفوكادو

هذه الفاكهة غنية بحمض الأوليك، و هو من الأحماض الدهنية المتعلقة بالأوميغا ٩، وتحافظ على رطوبة البشرة.