

أبرز الأطعمة الضرورية لنضارة البشرة

تؤثر الكثير من العوامل على صحة وجمال ونضارة البشرة وتعتبر التغذية السليمة والصحية ضرورية جداً لنضارة وحيوية البشرة وتضفي اليها الصحة والإشراق والجمال.

يوجد عدد معين من الأطعمة التي تعمل بشكل خاص على تنقية وتنظيف البشرة والمحافظة على جمالها وشبابها والتي يجب إدراجها في نظامك الغذائي الصحي، اليك أبرز هذه الأطعمة:

البندورة: تحتوي البندورة على نسبة عالية من مادة الليكوبين، التي تحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة وتؤخر علامات الشيخوخة.

الجزر: ان الجزر غني بمادة البيتا كاروتين، التي تضفي اللمعان والنضارة الى البشرة وتكافح التجاعيد كما انه غني بالفيتامين A، الضروري لصحة الجلد ويمنع حدوث البقع والشوائب ويعمل على تخفيف آثار الحروق.

الخضار الورقية: تحتوي الخضار الورقية على نسبة عالية من مادة اللوتين وهي مضاد للأسكدة لذلك تعمل على تعزيز الكولاجين في البشرة.

الفطر: يعد الفطر غني بالزنك، الذي يجدد خلايا البشرة ويحسن نوعيتها ويمنحها مظهر حيوي ومشرق كما انه يساعد على تأخير علامات الشيخوخة ويخفف التشققات.

الكيوي: يحتوي الكيوي على نسبة عالية من الفيتامين C، الضروري لنضارة وصحة البشرة والذي يعمل على المحافظة على يحويتها وترطيبها كما انه يقي من سرطان الجلد بالإضافة الى ذلك فهو يحتوي على البوتاسيوم والأوميغا 3.

الموز: يحتوي الموز على عدد كبير من الفيتامينات (الفيتامين A وB12) والمعادن (المغنيسيوم والبوتاسيوم) الضرورية لنضارة وحيوية البشرة كما تعمل هذه العناصر على ترطيب البشرة ومكافحة الشيخوخة.

التونا والسلمون: تحتوي هذه الأسماك على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والأوميغا 3، التي تقي من الإصابة بالأمراض الجلدية وحب

الشباب وتعمل أيضاً على شد البصرة.