

4 أطعمة تمنح بشرتك النضارة في رمضان

خلال شهر رمضان المبارك تتأثر البشرة بكثير من العوامل التي تجعلها تبدو مرهقة وشاحبة. ويعتقد الكثير من الأشخاص أن ساعات الصيام هي التي تؤثر بشكل مباشر على فقدان البشرة لنضارتها وهذا خطأ، بل إن أسلوب الطعام وإهمال العناية بالبشرة هو الذي يؤدي إلى فقدان نضارتها.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح الغذائية للحفاظ على بشرة نضرة خلال شهر رمضان:

1- التوت

التوت غني جداً بالفيتامينات التي تحتاجها البشرة من أجل أن تحافظ على نضارتها وتجدد خلاياها في رمضان. فالمعادن الموجودة فيه تساعد على تعزيز إنتاج البشرة للكولاجين وهو عنصر مهم يساعد على إبقاء البشرة مشدودة.

لذلك، لا تتردد بتناول التوت الأسود أو البري خلال رمضان للمحافظة على بشرة مشرقة.

2- الكيوي

تلعب هذه الفاكهة الإستوائية دوراً كبيراً في المحافظة على صحة البشرة في الأيام العادية وعلى وجه الخصوص خلال شهر رمضان، لأنها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تساعد على ترطيب البشرة وتساهم على إصلاح عيوبها.

وفي هذا السياق، ينصح بتناول ثمرة من الكيوي أو كوب من العصير بعد الافطار للحصول على فوائدها.

3- الأسماك

المأكولات غنية بدرجة عالية من الأحماض الدهنية التي تحتاجها البشرة كالأوميغا 3، الذي يلعب دوراً مهماً في المحافظة على نضارة البشرة. إلى ذلك، فإن السمك غني بالمعادن والفيتامينات التي تحتاجها البشرة والشعر.

ويوصي خبراء التجميل بتناول الاسماك مرتين في الأسبوع خلال رمضان كالسالمون والتونة لأنها غنية بالأحماض الدهنية، وتساعد على التخلص من علامات الاجهاد المترتبة عن الصوم.

4- الماء

تحتاج البشرة الى الماء من أجل ان تبقى نضرة وخاصة خلال رمضان. لذلك، لا تترددي بشرب 8 أكواب من الماء بعد الإفطار وخلال السحور لأنها تساعد على تنقية بشرتك من الشوائب وتحميها من الجفاف.