

لبشرة نضرة إتبعي هذه النصائح

للحصول على بشرة رائعة، عليك قبل كل شيء تأمين مستوى كاف من الدهون والرطوبة، وإلا ستجف البشرة وتصبح رقيقة وهشة. ولتحقيق ذلك عليك منحها الغذاء والماء. وفي ما يلي العناصر الغذائية اللازمة.

الماء: الماء ضروري جداً للبشرة، حيث يربطها بعمق. كما أنه يساعد على التخلص من الفضلات التي تجعل البشرة باهتة. وبالطبع، يمكن الحصول عليه بواسطة شرب المياه، وكذلك من الشاي والحساء وشاي الأعشاب.. وأيضاً الفواكه والخضر، التي تحتوي على ما معدله 90% من المياه.

فيتامينات B: توجد هذه الفيتامينات في الحبوب الكاملة (الخبز والمعكرونة والأرز وقمح الحنطة...)، والبروتينات الحيوانية (اللحوم والأسماك والبيض) وخميرة البيرة.

الأحماض الدهنية الأساسية: توجد في الزيوت (اللفت، الفول السوداني، الجوز، الصويا، الزيتون...) والأسماك الدهنية (الأنشوفة، السردين، الرنكة، التونا) والفواكه المجففة (اللوز، البندق) والأفوكادو والزيتون. تساعد أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 على الحد من كمية المياه التي تفقدها الخلايا.

وللحفاظ على شباب ونضارة بشرتك، يجب منحها كفايتها من مضادات الأكسدة. وإليك العناصر الأساسية:

فيتامين «C»: بالإضافة إلى كون الفيتامين «C» ضرورياً لإنتاج الكولاجين، فإنه يحمي البشرة أيضاً من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية ويسرع عملية الشفاء. ويتواجد هذا الفيتامين في الفواكه والخضر الطازجة، خاصة الحمضيات (الليمون، البرتقال، الغريب فروت...) والكيوي والملفوف والبقدونس.

فيتامين «A»: يعتبر فيتامين «A» أهم فيتامين للبشرة، حيث إنه يحافظ على نعومتها ويبقيها في حالة جيدة ويحميها من الأشعة فوق البنفسجية. ويتواجد في الكبد والبيض والزبدة ومنتجات الألبان، وفي الفواكه والخضر الملونة (المانجو، البطيخ، الفلفل، الجزر..).

فيتامين «E»: يعتبر فيتامين «E» مضاد أكسدة قوياً، ليس له مثيل

في إصلاح الأضرار التي تتسبب بها أشعة الشمس. فهو يحتجز الجزيئات الحرّة، ويتّحد مع فيتامين «a» وفيتامين «c» لحماية أغشية الخلايا التي تعتبر الهدف الرئيسي للجزيئات الحرّة. ويوجد في البذور الزيتية (الجوز، البندق، اللوز..) والحبوب الكاملة والزيوت النباتية.