عشرة أطعمة يومية لبشرة مثالية

كتبه نون بوست | 18 أبريل ,2014

هل أصابك الملل من استخدام مختلف أنواع مساحيق التجميل الغالية الثمن و غير الفعالة ؟ جاء الوقت لرمي كل تلك المنتجات والبدء بالطعام الصحي للحصول على بشرة مثالية، فنوع الأطعمة المتناولة يؤثر سلباً او إيجاباً على البشرة، وفيما يلي قائمة بعشرة اطعمة يمكنك تناولها يوميا للحصول على بشرة مثالية:

أولاً: الفلفل الاحمر

تحتوي كل حبة فلفل على كامل الكمية التي يحتاجها الجسم من الفيتامين سي C))، كما يحتوي على كميات كبيرة من الالياف الغذائية و فيتامين بي 6 (B6)، علاوة على ذلك فإن القيمة الغذائية للفلفل الأحمر تتمثل باحتوائه على الكاروتينات التي يمكن أن تساعد على منع التجاعيد و تنشيط الدورة الدموية في البشرة، مما يجعلها تبدو أكثر شبابا، فضلاً عن أن الكاروتينات تعد من أهم علاجات حب الشباب، زد على ذلك انخفاض السعرات الحرارية في الفلفل الأحمر حيث لا تتجاوز 30 سعرة حرارية في الحبة الواحدة.

ثانياً : الشوكولاته الداكنة

تعد الشوكولا الداكنة غنية بمضادات الأكسدة والأحماض الدهنية وبالفلافانول التي تجعل البشرة نضرة. المواد المضادة للأكسدة تساعد على التقليل من خشونة الجلد وحمايته من أضرار أشعة الشمس. علاوة على ذلك، فإن الكاكاو يمنع تصلب الشرايين، وينشط الدورة الدموية مما يؤدي للحصول على بشرة صحية.

ثالثاً : سمك السلمون

سمك السلمون هو غذاء ممتاز لمحاربة التوتر والقلق والاكتئاب. يوفر السلمون معظم احتياجات الجسم اليومية من فيتامين دي (D) المسؤول عن صحة القلب والعظام والقولون والدماغ.

ونظراً لاحتواء لحم السلمون على أحماض أوميغا 3 فإنه فعّال في مكافحة الالتهابات ومعالجة التجاعيد وحب الشباب. زد على ذلك دوره في ترطيب البشرة من الداخل الى الخارج، وتعزيز قوة الشعر وصحته.

رابعاً : زيت جوز الهند

زيت جوز الهند هو أحد المصادر الغنية بالدهون المشبعة، ويحتوي أيضاً على حمض اللوريك، وهو مضاد قوي للبكتيريا ويعالج حب الشباب، فضلاً عن غناه بالأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين E، والتي تعد مثالية لحفظ البشرة رطبة وناعمة، وخالية من التجاعيد.

خامساً : الشاي الاخضر

يعد الشاي الأخضر مصدر غني بمضادات الأكسدة والأحماض الأمينية ،أوراق الشاي الأخضر تحتوي على مادة الثيانين التي تساعد على استرخاء الجسم وخفض ضغط الدم. يساعد الشاي الأخضر على محاربة السرطان ويحتوي على خصائص مضادة للالتهابات، وذلك بفضل مادة الكاتيكين التي يحتويها.

سادساً : السبانخ

السبانخ هو مصدر غني بالحديد وحمض الفوليك والكلوروفيل، وفيتامين اي(E) والمغنزيوم وفيتامين إي (A) والألياف والبروتينات النباتية، وفيتامين سي (C). ونظراً لاحتوائه على فيتامينات (A, E , C) المضادة للأكسدة لذا فإنه ذو فائدة كبيرة للبشرة حيث يحافظ على صحتها ونضارتها.

سابعاً : البذور

تعد البذور بشكل عام علاج هام للبشرة، فبذور اليقطين وبذور عباد الشمس يعدان مصدراً غنياً بالسيلينيوم وفيتامين اي (E) والمغنيزيوم والبروتين. السيلينيوم والبروتينات لهما دور فعّال لمعالجة

التجاعيد، و فيتامين إي (E) يعمل كمرطب للبشرة، و المغنيزيوم يساعد على التخلص من التوتر. تحتوي بذور الكتان والقنب والتشيا على أحماض أوميغا 3 الدهنية المثالية لمحاربة التجاعيد و حب الشباب.

ثامناً : الكرفس

يحتوي الكرفس على فيتامين كي (K) المعروف بدوره في تنشيط الدورة الدموية وخفض ضغط الدم، الدورة الدموية السليمة تلعب دوراً مهماً في التخلص من التوتر, والأخير هو المسبب الأساسي لتعب البشرة والصداع و حتى السرطان. يحتوي الكرفس أيضاً على الصوديوم الطبيعي, والبوتاسيوم والماء, الذي يساعد على منع التجفاف. ويقي بالتالي من تشقق الجلد ومن ظهورالتجاعيد.

تاسعاً : ثمرة البابايا

تتميز ثمرة البابايا بانخفاض نسبة السعرات حرارية فيها، وانخفاض نسبة سكر الفواكه (الفركتوز) فيها، هذه الثمرة الاستوائية ممتازة لعملية الهضم و تحتوي على عناصر غذائية مضادة للأكسدة، ومليئة بفيتامين سي (C) المسؤول عن حماية البشرة من أشعة الشمس وفيتامين إي (E)، و لها فائدة كبيرة في الحد من الالتهابات والحد من ظهور حب الشباب.

عاشراً: الجزر

الجزر له فائدة معروفة في تقوية النظر، علاوة على ذلك فإن للجزر دور كبير في علاج البشرة وحمايتها من ظهور الطفح الجلدي، الجزر غني أيضاً بالفيتامين إي (A) الذي بالإضافة إلى دوره في تخفيض تطور خلايا الجلد السرطانية ، فإنه يمنع فرط انتاج الخلايا في الطبقة الخارجية من الجلد.

بالإضافة لهذه الأطعمة احرص على تفادي المأكولات السريعة, وعدم الاكثار من السكر والابتعاد عن تناول الدهون غير المشبعة والكربوهيدرات المكررة، وذلك للحصول على أفضل نتائج للبشرة.

هذا المقال يتم نشره بالتعاون مع موقع نقطة

رابط المقال : https://www.noonpost.com/2492/