

5 ماده غذایی برای زیبایی



هدف از تغذیه درست رساندن بدن به حداکثر سلامت ممکن است اما اگر کنار آن زیبا هم شویم کسی اعتراض نخواهد داشت. خانمها مبالغ هنگفتی را برای زیباتر شدن هزینه می‌کنند...

هدف از تغذیه درست رساندن بدن به حداکثر سلامت ممکن است اما اگر کنار آن زیبا هم شویم کسی اعتراض نخواهد داشت. خانمها مبالغ هنگفتی را برای زیباتر شدن هزینه می‌کنند اما شاید باور نکنید مواد غذایی نظیر اسفناج، خشکبار، کرفس و حتی گوجه فرنگی لوازم آرایش ارزانی هستند که می‌توانند شما را زیباتر کنند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی به دلیل داشتن لیکوپین قرمز رنگ است. این ماده باعث می‌شود پوست انسان از یک حدی قرمزتر نشود. به صورت علمی به اثبات رسیده که این ماده از پوست در برابر آفتاب محافظت می‌کند. پس به جای استفاده از کرم‌های ضد آفتاب می‌توان مقدار بیشتری گوجه فرنگی خورد که حتی برای از بین بردن چین و چروک‌های پوست هم بسیار مفید است.

اسفناج

اسفناج نه تنها سیستم دفاعی بدن را بالاتر می‌برد بلکه باعث درخشش چهره شما هم می‌شود. اسفناج ماده‌ای به نام لوتئین دارد. آنتی‌اکسیدانی که نورهای مضر برای چشم را به خود جذب کرده و از آسیب دیدن سلول‌های چشمی جلوگیری می‌کند. چشم هر چه قدر سالم‌تر باشد درخشش بیشتری دارد.

آب انگور قرمز و شکلات تلخ

این دو ماده غذایی هر دو ترکیبی به نام پلی‌فنول دارند. تحقیقات نشان داده این ترکیب برای طولانی‌تر کردن عمر سلول‌های پوست بسیار مفید است. برای داشتن پوستی صاف و سالم بهتر است آب انگور قرمز و شکلات تلخ بخورید البته مراقب استفاده بیش از حد آنها هم باشید.

کرفس

می‌دانستید کرفس انسان‌ها را خندان‌تر می‌کند؟ جویدن کرفس لته‌ها را ماساژ می‌دهد و بین دندان‌ها را تمیز و آنها را درخشان‌تر می‌کند.

خشکبار

بادام زمینی منبع کاملی از سلنیوم است. ماده عالی که برای سلامت و شادابی موها بسیار مفید است. گردو هم اسیدهای مفیدی دارد که موها را خوش‌حالت‌تر و درخشان‌تر می‌کند. خوردن خشکبار زیاد می‌تواند سبب چاقی شود ولی فقط کافی است روزی 2 عدد بادام زمینی بخورید تا مواد عالی مورد نیاز را به بدن و موهایتان برسانید.

www.salamatiran.com