

## 9 نوشیدنی که پوستتان را زیباتر می‌کند

همیشه می‌شنویم که می‌گویند، ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم. دلیلش هم این است که غذا کمک می‌کند از بدنمان مراقبت کنیم و مواد مغذی مورد نیازمان را در اختیارمان می‌گذارد.



همیشه می‌شنویم که می‌گویند، ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم. دلیلش هم این است که غذا کمک می‌کند از بدنمان مراقبت کنیم و مواد مغذی مورد نیازمان را در اختیارمان می‌گذارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تیبیان، در مورد نوشیدنی‌های نیز همین‌طور است. اگر دوست دارید پوستی درخشان و جوان و زیبا داشته باشید، چیزی که در لیوانتان می‌نوشید نقش زیادی در رسیدن به این آرزویتان دارد!

### ۱. آب

بله درست است بارها و بارها شنیده‌اید که آب، برای عملکرد سالم بدن ضروری است و کمک می‌کند تمامی اندام‌ها و ارگان‌ها کارشان را درست‌تر انجام دهند. بنابراین با نوشیدن آب کافی، پوستی شاداب‌تر و زیباتر خواهید داشت.

### ۲. چای سبز

در فرهنگ آسیایی، چای سبز چیزی است که اغلب نوشیده می‌شود. چای سبز حاوی مقادیر بسیار زیادی کاتچین و پلی فنول و آنتی‌اکسیدان‌ها و اکسیدان‌های قوی است که از پوستتان در برابر رادیکال‌های آزاد مراقبت می‌کند.

### ۳. قهوه

قهوه، گاهی اوقات شهرت بدی پیدا می‌کند، اما باید بدانید که دلیل اصلی آن، شیرین‌کننده‌ها و خامه‌های پرچربی است که افراد در به قهوه‌شان اضافه می‌کنند. اگر اهل قهوه هستید، پس باید بدانید که به پوستتان کمک زیادی می‌کند. قهوه از پوست شما در برابر تابش امواج UV محافظت کرده و از گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

### ۴. آب طعم دار شده با خیار

اگر نوشیدن آب خالی برای‌تان خوشایند نیست، آن را با خیار همراه کنید. خیار کلسیم، پتاسیم، سیلیکا و منیزیم دارد که همه این‌ها، مواد معدنی فوق‌العاده مفیدی برای پوستتان هستند. آب طعم دار شده با خیار، مزه بسیار خوشایندی دارد.

### ۵. آب کلم برگ

روزتان را با یک اسموتی سبز شروع کنید. کلم برگ حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است که به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند. ضمناً کلم برگ سرشار از ویتامین C بوده و مواد مغذی لازم برای درخشان کردن پوست را در اختیارش قرار می‌دهد.

### ۶. آب نارگیل

قابلیت ارتجاعی پوستتان را با این نوشیدنی خوشمزه، بالا ببرید. آب نارگیل دارای مقدار زیادی کلسیم، پتاسیم و ویتامین C بوده و برای پوستتان عالی است. همچنین آب نارگیل از پوست شما در برابر تابش‌های مضر آفتاب محافظت می‌کند و مخصوصاً برای روزهای آفتابی و گرم تابستان بسیار مفید است.

### ۷. آب گوجه‌فرنگی

لیکوپن، آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه فرنگی است که به محافظت از پوست شما در برابر اشعه‌های مضر آفتاب کمک می‌کند. این آنتی‌اکسیدان، سلول‌های سرطانی را مهار کرده و پروسه پیری را کند می‌کند. آب گوجه فرنگی یک نوشیدنی بسیار خوب برای شروع روز است.

8. آب انار

اگر قرار شد فقط یک نوشیدنی را برای همیشه انتخاب کنید، حتماً آب انار خالص را برگزینید. آب انار، تمام چیزهایی را که برای یک پوست سالم، زیبا، نرم، انعطاف پذیر و به دور از چین و چروک لازم دارید به شما می‌دهد.

9. آب آلوئه ورا

بافت ژله مانند این نوشیدنی، خوشایند است، طعم تر و تازه‌ای دارد و سبک است. آب آلوئه ورا به علائم زودرس پیری پوست جنگیده و آن را شفاف و درخشان می‌کند.