

## خواص توت فرنگی برای پوست



توت فرنگی میوه محبوبی نزد اکثر افراد است. جالب است بدانید این میوه سرشار از آنتی اکسیدانها و ویتامین سی است که به سلامت پوست کمک می‌کند.

توت فرنگی میوه محبوبی نزد اکثر افراد است. جالب است بدانید این میوه سرشار از آنتی اکسیدانها و ویتامین سی است که به سلامت پوست کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو، تحقیقات نشان داده است افرادی که ویتامین سی زیادی دریافت می‌کنند چین و چروکها کمتری دارند.

### مواد معدنی توت فرنگی

توت فرنگی حاوی مقداری ویتامین سی است. ویتامین سی با مکانیزمهای شیمیایی که اکسیژن را از سلولهای سالم می‌دزدند و به کلان آسیب می‌زنند مقابله می‌کند و موجب جلوگیری از ایجاد چروک می‌شود. همچنین میزان بالای فیبر در توت فرنگی به دفع سموم از بدن و در نتیجه پیشگیری از جوش زدن کمک می‌کند. فولیک اسید موجود در این میوه بر بازسازی و احیای سلولها و جوان ماندن پوست مؤثر است.

### روشهای استفاده از توت فرنگی برای پوست

برای افرادی که صبحها زیر چشمانشان ررم کرده یا تیره می‌شوند توصیه می‌شود چند برش توت فرنگی را برای 15 دقیقه روی چشمها بگذارند. برای پاکسازی و لایه برداری از پوست می‌توان از توت فرنگی له شده استفاده کرد. این کار به کاهش دانههای سر سیاه پوست نیز کمک می‌کند. توت فرنگی له شده همچنین برای نرم کردن خشکی کف پا و جلوگیری از ایجاد مجدد آن مفید است. ترکیب دو توت فرنگی له شده با دو قاشق غذاخوری شکر، نرم کننده و ای مؤثر و همچنین خوش طعم برای لبها است. این ترکیب را چند دقیقه روی لب نگه دارید و سپس بشویید. مخلوط نصف لیوان شکر، 5 توت فرنگی له شده و 3 قاشق چایخوری روغن زیتون اسکرابی خوب برای پوست است. آن را قبل از استحمام به پوست زده و بخوبی ماساژ دهید.

### خواص توت فرنگی برای پوست

ضد پیری: آنتی اکسیدانها توت فرنگی از آسیب به کلان و ایجاد چروک ممانعت می‌کنند. مقابله با جوش: اسیدهای موجود در توت فرنگی به از بین رفتن چربی اضافی پوست کمک می‌کند. محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش: آنتی اکسیدانها و اسیدهای توت فرنگی یک محافظ قوی در برابر این اشعه برای پوست اند. عدم آسیب دیدن توسط اشعه ماوراء بنفش میزان چروکها پوست را نیز کاهش می‌دهد. روشن کردن پوست: آب توت فرنگی لکهها و تیره پوست را کم رنگ می‌سازد و ظاهری روشن تر و درخشان تر به پوست می‌بخشد.