



تغذیه یک رژیم غذایی طلایی برای زیبایی پوست و مو

با اجرای این برنامه ویژه، از سبزی‌ها و میوه‌ها برای شفافیت پوست خود استفاده کنید.

با اجرای این برنامه ویژه، از سبزی‌ها و میوه‌ها برای شفافیت پوست خود استفاده کنید.

به گزارش ایسنا، در این مقاله کارشناسان پوست و تغذیه چند راز مهم را از قلمرو غذاهای مختلف آشکار ساخته‌اند که می‌توانند به حفظ زیبایی پوست و سلامت موهایتان کمک کنند و شما را از استفاده هر گونه لوازم آرایشی و بهداشتی حاوی عصاره‌های گیاهی رها سازند.

سایت تخصصی مدگورو در مقاله‌ای در این باره آورده است که این خوردنی‌ها هر چند نمی‌توانند مشکلات شدید پوستی و ریزش مو را به سرعت درمان کنند اما در واقع یک راهنمای تغذیه‌ای هستند برای این که زیباتر و با پوستی شفاف‌تر به نظر برسید.

این خوردنی‌ها عبارتند از:

- تخم مرغ: تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و آهن است که رشد موها را تقویت می‌کند و به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی سولفور موها را نرم و صاف نگه می‌دارد. به گفته کارشناسان خوردن تخم مرغ به هر شکلی که طبخ شده باشد برای سلامت موها مفید است.

- موز: این میوه به پوست حالت انعطاف پذیری و ارتجاعی می‌دهد. پوست با بالا رفتن سن انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد و پتاسیم موجود در موز می‌تواند این خاصیت را که به نرمی و شادابی پوست کمک می‌کند، افزایش دهد.

- کلم قرمز: کلم قرمز غنی از ید و سولفور است و به همین خاطر از بدن سم زدایی می‌کند که بلافاصله روی پوست تاثیر می‌گذارد و موجب شفافیت و درخشش پوست می‌شود. هم چنین برای درمان آکنه نیز بسیار مفید است.

- عدس: حبوبات و بنشن منابع مغذی بسیار مفیدی برای موها هستند. عدس، لوبیا قرمز و لوبیا چشم بلبلی حاوی ترکیبات مفیدی برای مراقبت از موها هستند. پروتئین‌های فراوان در این گروه مواد غذایی به همراه عناصر حیاتی مثل آهن، روی و بیوتین زیاد به تقویت موها کمک می‌کند.

- چغندر: این سبزی حاوی یک ماده زیست فعال موسوم به [#171&#39;بتائین&#39;raquo](#); است که به تجزیه چربی کمک می‌کند. آب چغندر نیز برای هضم غذا بسیار مفید است.

- اسفناج: سبزی‌ها و میوه‌های سبز رنگ مثل اسفناج منبع غنی از آهن هستند. آهن هم چنین غنی از کاروتنوئیدها، لوتئین و زئاگزانتین است که همگی موجب شفافیت و درخشش چشم‌ها می‌شود چون می‌توانند چشم را از عفونت‌ها پاک کنند.

- مرکبات: این میوه‌ها نیز به دلیل این که سرشار از ویتامین C هستند به جذب بهتر آهن کمک می‌کنند و در نهایت رشد موها را تقویت می‌نمایند.