



اگر می‌خواهید جذاب‌تر شوید، هویج بخورید

متخصصان تغذیه ادعا کردند افرادی که از میوه‌ها یا سبزی‌هایی مثل هویج و آلو استفاده می‌کنند جذاب‌تر به نظر می‌رسند.

متخصصان تغذیه ادعا کردند افرادی که از میوه‌ها یا سبزی‌هایی مثل هویج و آلو استفاده می‌کنند جذاب‌تر به نظر می‌رسند.

این متخصصان می‌گویند زنان و مردانی که پوست آنها یک درخشش زردرنگ دارد جذاب‌تر و سالم‌تر به نظر می‌رسند و رنگدانه‌های زرد که کاروتنوئیدها نام دارند در انواع خاصی از میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند و نقش کلیدی در روشن شدن رنگ پوست دارند.

بنا بر گزارش روزنامه دیلی میل، دکتر یان استفان در این مطالعه تاکید کرد فقط دو ماه افزایش مصرف این سبزی‌ها و میوه‌های حاوی کاروتنوئید می‌توانند نتایج محسوس‌تری بر جای بگذارد.

این یافته همچنین می‌تواند به راه‌کارهای جدیدی برای تشویق جوانان به مصرف بیشتر میوه و سبزی منجر شود.

در این مطالعه تیمی از متخصصان دانشگاه‌های سنت اندروز و بریستول روی 40 داوطلب مطالعه کردند.