

پوستی صاف و شفاف با رژیم غذایی سالم



چین و چروک برای بعضی از افراد به منزله بالا رفتن سن است اما بیشتر خانم ها از داشتن چین و چروک در صورت شان ناراحت می شوند و با هر ترفندی سعی در برطرف کردن آنها دارند؛ استفاده از لوسین، کرم های دور چشم و به طور کلی مواد آرایشی که بتوانند با چروک ها مبارزه کنند، پوست ما را صاف و روشن کنند.

چین و چروک برای بعضی از افراد به منزله بالا رفتن سن است اما بیشتر خانم ها از داشتن چین و چروک در صورت شان ناراحت می شوند و با هر ترفندی سعی در برطرف کردن آنها دارند؛ استفاده از لوسین، کرم های دور چشم و به طور کلی مواد آرایشی که بتوانند با چروک ها مبارزه کنند، پوست ما را صاف و روشن کنند.

جوان به نظر رسیدن برای هر سنی در خانم ها یک آرزوست؛ 30 ساله ها دوست دارند 20 ساله به نظر برسند، 40 ساله ها دوست دارند 30 ساله باشند و

بسیاری از متخصصان زیبایی و تغذیه بر این باورند که داشتن یک رژیم غذایی صحیح منجر به داشتن پوستی سالم و شفاف خواهد شد. اما آیا با داشتن یک رژیم غذایی درست می توانیم ده سال جوانتر به نظر برسیم؟ التهاب پوستی یکی از مواردی است که پوست را به پیری زودرس مبتلا می شکند. التهاب پوستی منجر به ایجاد آلودگی، حساسیت زیاد به نور آفتاب می شود. اما شاید با خود بگوئید التهاب به پیری و چروک پوست صورت چه ارتباطی دارد؟ اما باید بدانید عادات بد غذایی منجر به ایجاد التهاب پوستی می شوند.

غذاهایی که از پیری زودرس و ایجاد چین و چروک جلوگیری می کنند:

1. منابع پروتئین مانند تخم مرغ، پوشت قرمز، ماهی چرب که به ترمیم سلولهای پوست کمک می کنند. با قراردادن مقادیر مناسبی از پروتئین در رژیم غذایی خود، سلول های پوست خود را به سمت سلامت و زیبایی هدایت می کنید. سعی کنید انواع ماهی های چرب را استفاده کنید. سالمون منبع غنی از پروتئین و چربی است که در مقابل التهاب ایستادگی می کند. ماهی همچنین دارای موادی است که پوست را در برابر اشعه های مضر نور آفتاب حفاظت می کند. همچنین برای ترمیم و چرخه تولید سلول های پوستی بسیار موثر می باشد.

2. سبزیجات، مخصوصا سبزیهایی که رنگ سبز تیره هستند حاوی آنتی اکسیدان های قوی برای کمک به توقف التهاب و چروک پوست می باشند. هر زمان دوست داشتید سبزیجات تیره رنگ میل کنید. به جای خوردن میان وعده های چرب و سرشار از قند سبزیجات را جایگزین کنید. همچنین سبزیجاتی مانند هویج پوست شما را خوشرنگ می کند و شادابی خاصی به آن می بخشد.

3. تا جایکه می توانید سبزیجات بخورید، به جای سس روی آن روغن زیتون بریزید. روغن زیتون منبع غنی آنتی اکسیدان می باشد.

4. یکی از بهترین میوه هایی که می توانید استفاده کنید خانواده توت هاست؛ توت فرنگی، تمشک، میوه قره قاط، و می باشند. این توت ها سرشار از موادی محافظت کننده پوستی هستند اگر توانستید هر روز مقداری از این میوه را مصرف کنید.

5. آب بدون شک یکی از بهترین مواد مقابله کننده با پیری شدن پوست است. پس بیشتر آب بنوشید!

همه این روش ها به شما کمک می کند تا پوست سالم تری داشته باشید و چین و چروک را تا می توانید به تاخیر بیندازید.