

میوه‌هایی که پوست را شفاف می‌کند

اینکه مصرف میوه به سلامت پوست افراد کمک می‌کنند و بهترین داروها هستند واقعیتی است که همه بدان آگاه هستند.



جام جم آنلاین: اینکه مصرف میوه به سلامت پوست افراد کمک می‌کنند و بهترین داروها هستند واقعیتی است که همه بدان آگاه هستند. میوه‌ها برخلاف مواد آرایشی بهداشتی قیمت کمتری دارند، طبیعی هستند و نتایج اثربخش‌تری بر پوست خواهند گذاشت. به گزارش ایسنا، مصرف این پنج میوه می‌تواند فرد را در داشتن پوستی سالم کمک کند.

1- انبه: که شاه میوه‌ها خوانده می‌شود نه تنها به دلیل طعم خوش بلکه به دلیل فوایدش توصیه می‌شود. این میوه تاثیر چشمگیری بر پوست دارد و به دلیل داشتن ویتامین A و آنتی‌اکسیدان با پیر شدن زود هنگام پوست مبارزه می‌کند.

2- موز: موز یکی از میوه‌هایی است که با خوردن آن می‌توانید پوستی شفاف داشته باشید. موز سرشار از آهن، منیزیم، پتاسیم و سرشار از ویتامین E، B، A است و کمک می‌کند که پوست دیرتر چروک شود.

3- لیمو: این میوه به دلیل داشتن ویتامین C به زیبایی پوست کمک می‌کند. مصرف این میوه همراه با آب گرم پیش از خوردن صبحانه یک پاک کننده پوست محسوب می‌شود.

4- سیب: این میوه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان از خرابی بافت و سلولهای پوستی جلوگیری می‌کند و به دلیل داشتن فیبر غذایی «الاستین» در جوان ماندن پوست موثر است.

5- پرتغال: این میوه نیز همانند سیب روند پیر شدن پوست را کندتر می‌کند و استفاده آن بر روی پوست به شما کمک می‌کند تا پوستی سالم‌تر داشته باشید.