



خواص برخی خوراکی‌ها برای شفافیت پوست

مصرف برخی خوراکی‌ها تاثیر فوق‌العاده‌ای بر شفافیت پوست دارد که در اینجا به آن‌ها پرداخته‌ایم.

مصرف برخی خوراکی‌ها تاثیر فوق‌العاده‌ای بر شفافیت پوست دارد که در اینجا به آن‌ها پرداخته‌ایم.

برخی از خوراکی‌های مفید برای پوست عبارتند از:

تخمه کدو:

شکلات موجب ایجاد آکنه بر روی پوست نخواهد شد ولی کمبود روی موجب ایجاد این امر خواهد شد. تخمه‌های کدو اسنک‌های خوشمزه‌ای هستند و یکی از در دسترس‌ترین مواد غذایی هستند که سرشار از روی هستند.

شاهی:

شاهی بیش از هر سبزی دیگری حاوی سولفور بوده و برای دوباره‌سازی سلول‌های سالم وجود این ترکیب، لازم است.

سیر:

سیر، آنتی‌بیوتیک طبیعی بوده و از آن جا که حاوی گوگرد فراوان بوده برای تمیزی و شفافیت پوست بسیار موثر است. اگر بوی **سیر** شما را آزار می‌دهد می‌توانید پس از خوردن سیر مقداری **جعفری** بخورید همچنین می‌توانید کپسول‌های بدون بوی سیر را از داروخانه‌ها تهیه کرده و میل کنید.

انبه:

این میوه فوق‌العاده، سرشار از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان بوده و برای پوست خواص بسیار دارد و حتی تحقیقات ثابت کرده این ماده غذایی ضد **سرطان** پوست نیز است.

کرفس:

استفاده از **کرفس** را تنها در رژیم‌های غذایی محدود نکنید. این ماده غذایی سرشار از پتاسیم بوده و بدن شما را مرطوب نگه می‌دارد.

آووکادو:

این ماده غذایی سبز، حاوی امگا 6 فراوان بوده و سرشار از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان است که باعث شفافیت پوست می‌شود و نیز دارای ویتامین 6 فراوانی است که باعث افزایش انرژی و رفع خستگی‌های شدید و مزمن می‌شود.

زیتون:

زیتون به علت داشتن خواص ضد پیری از ایجاد چین و چروک‌ها در پوست پیشگیری می‌کند. این ماده غذایی را می‌توانید به طور مستقیم بر روی پوست و یا به صورت خوراکی مصرف کنید.