



بهترین منابع غذایی برای کاهش چین و چروک‌های پوستی

سلامت نیوز: کارشناسان تغذیه همواره توصیه می‌کنند که استفاده از فرآورده‌های طبیعی و محصولات گیاهی بهترین روش برای جوانتر و شاداب‌تر ماندن پوست و کاهش چین و چروک‌های صورت است.

سلامت نیوز: کارشناسان تغذیه همواره توصیه می‌کنند که استفاده از فرآورده‌های طبیعی و محصولات گیاهی بهترین روش برای جوانتر و شاداب‌تر ماندن پوست و کاهش چین و چروک‌های صورت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این کارشناسان در مقاله جدید فهرستی از این محصولات طبیعی را ارائه کرده‌اند که استفاده از آنها روند پیروی پوست را به تعویق می‌اندازد و چهره را جوانتر نگه می‌دارد.

این محصولات طبیعی عبارتند از:

- سبزیجات با برگ‌های بزرگ و سبزرنگ مانند اسفناج و کاهو که منابع غنی از لوتین و زیاکزانترین هستند. مطالعات نشان می‌دهد که مواد غذایی غنی از این دو نوع آنتی‌اکسیدان خطر ابتلا به عارضه تحلیل نقطه ماکولار چشم ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهند و همچنین با مقابله با رادیکال‌های آزاد از آسیب دیدن پوست جلوگیری می‌کنند.

- تمشک آبی نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مانع از پیری زودرس می‌شوند و در عین حال از بروز سرطان نیز جلوگیری می‌کنند. همچنین آنتوسیانین‌های موجود در تمشک آبی برای مقابله با استرس اکسیداتیو که یکی از عوامل مهم پیری است، مفید است.

- ریشه‌های خوراکی زرد و نارنجی رنگ مانند هویج سرشار از بتاکاروتن هستند. این سوپر آنتی‌اکسیدان‌ها نیز برای حفظ سلامت پوست و چشم‌ها موثرند. سیب‌زمینی شیرین و کدو حلواپی نیز از این جمله منابع غذایی هستند.

- کلم بروکلی نیز به دلیل دارا بودن یک آنتی‌اکسیدان قوی موسوم به کورستین خاصیت ضد التهابی بالایی دارد و با فاکتورهای ایجاد کننده پیری مقابله می‌کند.

- تخم‌مرغ ارگانیک نیز در پیشگیری از پیری زودرس مفید است. هر عدد تخم‌مرغ حاوی 9 اسید آمینه ضروری و همچنین غنی از پروتئین‌ها و ویتامین D طبیعی است که مصرف انواع سالم و غیر آلوده آن به صورت خام در حفظ جوانی و شادابی پوست موثر است.

- آلوئه‌ورا نیز خواص ضد پیری فوق‌العاده‌ای دارد و مکملی مناسب برای دوران سالمندی است. آب این گیاه پوست را ترمیم می‌کند و حتی آثار پیری پوست را از بین می‌برد. مصرف آب آلوئه‌ورا باعث کاهش چروک‌های عمیق پوستی می‌شود و خاصیت انعطاف‌پذیری پوست را افزایش می‌دهد.

- سیر نیز حاوی آنتی‌اکسیدانی قوی موسوم به آلیوم است که در مقابله با مولکول‌های مضر رادیکال آزاد، حفظ سلامت پوست و تقویت سیستم دفاعی بدن بسیار مفید و موثر است.

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: سلامت: بهترین منابع غذایی برای کاهش چین و چروک‌های پوستی:::