

4 توصیه غذایی برای داشتن پوست سالم



مصرف آب هویج، امگا 3 روغن ماهی، تخم کدو حلوائی و آب خالص اثر فوق‌العاده خوبی بر پوست دارند. برای اینکه پوست شفاف و شادابی داشته باشید ابتدا باید از درون بدن شروع کنید. کرم‌ها و لوسیون‌های پوست ممکن است بسیار با ارزش باشند ولی همیشه راه حل مناسبی برای درمان مشکلات پوستی شما نیستند.

برخی از مشکلات پوستی به عوامل مختلفی مربوط می‌شود مانند: سوء تغذیه، کشیدن سیگار و به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار گرفتن که نتیجه آن‌ها پیری زودرس است.

در اینجا 4 ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که اثر فوق‌العاده خوبی بر پوست دارند.

آب هویج

آب هویج به عنوان یک ضدالتهاب، پوست شما را سالم و شاداب می‌کند.

آب این نوع سبزی، سرشار از ویتامین A است که برای سلامت پوست و چشم بسیار مهم است.

اگر بدن به اندازه کافی ویتامین A دریافت نکند به بیماری‌های پوستی مختلفی مبتلا می‌شود که برخی از آن‌ها عبارتند از:

- پیری زودرس

آکنه

- ناخالصی‌های پوستی

امگا 3 روغن ماهی تصفیه شده (بدون جیوه)

اکثر ما، اسیدهای چرب امگا 3 لازم برای بدن را دریافت نمی‌کنیم و این کمبود می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مختلفی شود که برخی از آن‌ها عبارتند از:

- شوره سر

- پوسته پوسته

- خشک شدن پوست

- بهبود طولانی مدت زخم‌های پوست

با مصرف امگا 3 روغن ماهی، بدن شما اسیدهای چربی را دریافت می‌کند که برای سلامت پوست و موی شما دارای اهمیت خاصی است.

روغن ماهی خاصیت ضدالتهابی نیز دارد.

تخم کدو حلوائی و روی

روی، در بهبود پوست نقشی اساسی دارد. اگر بدن شما با کمبود روی، مواجه است پوست شما آنطور که لازم است خوب به نظر نمی‌آید.

روی، به عنوان یک منقبض کننده، بافت بدن شما را سفت و محکم می‌کند و به شکل سولفات روی، برای درمان آکنه و التهابات پوستی کاربرد فراوان دارد و تخم کدو حلوائی سرشار از روی است.

آب خالص

اکثر افراد به اندازه کافی آب نمی‌نوشند.

با نوشیدن آب، تمام سموم بدن، از جمله، سمومی که می‌توانند بدن را به انواع بیماری‌های پوستی مبتلا کنند، از بین می‌روند.

آب تصفیه شده و خالص برای پوست شما بسیار بهتر است.

سعی کنید همیشه یک بطری بزرگ آب در کنارتان داشته باشید تا مجبور شوید آب بیشتری بنوشید.

همشهری آنلاین - شهره فرجی