

10 ماده غذایی برای داشتن یک پوست شاداب



لفل دلمه ای قرمز، هویج، کرفس، دانه ها، اسفناج، چای سبز، روغن نارگیل، ماهی سالمون، شکلات تیره و پایپا از مواد غذایی هستند که مصرف روزانه آنها سبب داشتن یک پوست خوب و سالم می شود.

لفل دلمه ای قرمز، هویج، کرفس، دانه ها، اسفناج، چای سبز، روغن نارگیل، ماهی سالمون، شکلات تیره و پایپا از مواد غذای هستند که مصرف روزانه آنها سبب داشتن یک پوست خوب و سالم می شود. فلفل دلمه ای قرمز همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر و ویتامین B6 است.

علاوه بر این فلفل دلمه ای قرمز مملو از کاروتنوئید است که می تواند از بروز چین و چروک بر روی پوست جلوگیری کرده و به افزایش گردش خون در پوست کمک کند.

همچنین فلفل دلمه ای قرمز به دلیل برخورداری از کاروتنوئید برای مبارزه با آکنه بسیار خوب است بنابراین توصیه می شود زمانی که دوست دارید چیزی به عنوان تنقلات بخورید از فلفل دلمه ای قرمز استفاده کنید زیرا این سبزیجات فقط حاوی 30 کالری است و تندی آن بسیار لذت بخش است.

اگر فلفل دلمه ای قرمز را به صورت برش های باریکی درآوردید و آنها را در فریزر نگهداری کنید در آن صورت زمانی که دلتان می خواهد چیزی به عنوان تنقلات بخورید، یک تنقلات سالم و خوشمزه در دسترس خواهید داشت.

علاوه بر این فلفل دلمه ای قرمز به دلیل فیبری که دارد باعث می شود که انسان با مصرف کالری کم برای مدت طولانی احساس سیری کند.

شکلات تیره یک تنقلات ایده آل است که مصرف روزانه آن به برخورداری از یک پوست سالم و شاداب کمک می کند.

شکلات تیره مملو از آنتی اکسیدان، اسیدهای چرب و فلاونول ها است که موجب درخشندگی پوست می شود.

آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تیره به کاهش خشکی و زبری پوست کمک می کند و از پوست در برابر آسیب های ناشی از تابش نور خورشید کمک می کند.

علاوه بر این کاکائو شل کننده عروق است و موجب افزایش گردش خون می شود که خود به برخورداری از یک پوست سالم کمک می کند.

ماهی سالمون یک غذای عالی برای مبارزه با تنش، اضطراب و افسردگی است. ماهی سالمون همچنین بیشتر ویتامین D مورد نیاز انسان را در روز تامین می کند. ویتامین D مسئول سالم نگاه داشتن قلب، استخوان ها، روده و مغز است.

این ویتامین همچنین به پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، اضطراب، افسردگی، بیماری قلبی و بیماری استخوانی کمک می کند.

از سوی دیگر ماهی سالمون مملو از اسیدهای چرب امگا 3 است که برای مبارزه با التهاب، چین و چروک و آکنه پوست بسیار مفید است.

امگا 3 زیاد ماهی سالمون علاوه بر اینکه پوست انسان را از درون مرطوب می کند سبب تقویت مو نیز می شود.

روغن نارگیل یکی از غنی ترین منابع چربی اشباع شده با حدود 90 درصد کالری است.

روغن نارگیل حاوی «اسید لوریک» است؛ اسید لوریک یک عامل قوی ضد باکتری و ضد ویروسی است که ویروس ها، عفونت، التهاب و آکنه را دور نگاه می دارد.

همچنین روغن نارگیل مملو از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E است که برای مرطوب، نرم و بدون چین و چروک نگاه داشتن پوست بسیار خوب است.

از سوی دیگر روغن نارگیل برای تیروئید نیز بسیار مفید است و علاوه بر این مدارک زیادی وجود دارد که نشان می دهد مصرف این روغن به کاهش وزن کمک می کند.

چای سبز منبع بزرگی از آنتی اکسیدان ها بوده و حاوی یک آمینو اسید منحصر به فرد به نام L-theanine است که به آرامش دادن به بدن و کاهش تنش و اضطراب کمک می کند.

دم کردن آن موجب منتشر کردن «کاتچین» نوعی آنتی اکسیدان می شود که ثابت شده دارای خواص ضد سرطان و ضد التهاب است.

چای سبز همچنین خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد.

برای مشاهده نتایج چای سبز باید روزی 3 فنجان و یا بیشتر چای سبز بنوشید.

اسفناج یک غذای سالم و مملو از مواد مغذی است که باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد.

اسفناج منبع بسیار خوبی از آهن، فولات، کلروفیل، ویتامین E، منیزیم، ویتامین A، فیبر، پروتئین گیاهی، و ویتامین C است.

اسفناج به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود و برخورداری از ویتامین‌های E، C، برای پوست بسیار خوب است. اسفناج حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که تمام انواع مشکلات پوستی مبارزه می‌کند. با مصرف اسفناج در واقع پوست خود را از درون تمیز می‌کنید.

دانه‌ها از قبیل شاهدانه، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، و دانه کتان همه برای پوست عالی هستند. دانه کدو و تخمه آفتابگردان مملو از «سلنیوم»، ویتامین E، منیزیم و پروتئین هستند.

سلنیوم و پروتئین موجب پیشگیری از بروز چین و چروک، ویتامین E باعث افزایش رطوبت در پوست شما و منیزیم موجب کاهش سطح تنش و اضطراب می‌شود.

اسیدهای چرب امگا 3 در کتان و شاهدانه برای مبارزه با چین و چروک و آکنه مناسب هستند. به علاوه، این دانه‌ها سرشار از پروتئین هستند.

کرفس ماده غذایی دیگری است که برای داشتن یک پوست خوب باید هر روز مصرف کرد.

کرفس حاوی ویتامین K است و به حفظ گردش خون سالم و کاهش فشار خون کمک می‌کند. همچنین کرفس می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد.

همانطور که می‌دانید استرس باعث خرابی پوست و ابتلا به میگرن و حتی سرطان می‌شود.

کرفس همچنین حاوی سدیم طبیعی، پتاسیم و آب است و می‌تواند به پیشگیری از کم‌آبی کمک کند.

از سوی دیگر اگر نگران شمارش کالری هستید باید بدانید که کرفس کالری بسیار کمی دارد.

پاپایا یک میوه فوق‌العاده است که مزایای تغذیه‌ای متعددی دارد.

این میوه کالری بسیار کمی دارد (بطوریکه هر 100 گرم آن فقط 39 کالری دارد) و هیچ کلسترولی ندارد بنابراین اگر تلاش می‌کنید که وزن خود را کاهش دهید هر روز پاپایا مصرف کنید تا فواید آن را مشاهده کنید. پاپایا فروکتوز کمی دارد و برای هضم بسیار عالی است.

مواد مغذی آنتی‌اکسیدان موجود در آن، از جمله ویتامین C و E و بتا کاروتن برای کاهش التهاب و آکنه بسیار خوب هستند.

علاوه بر این، ویتامین C موجود در آن از پوست در برابر آسیب‌های نور خورشید محافظت می‌کند.

هویج نه تنها برای چشم بلکه برای پوست نیز مفید است.

هویج به ویژه برای پاکسازی پوست از جوش خوب است. هویج سرشار از ویتامین A است و به پیشگیری از تولید بیش از حد سلول‌ها در لایه بیرونی پوست کمک می‌کند.

یک دلیل دیگر برای مصرف هویج به عنوان میان‌وعده این است که ویتامین A موجود در آن به پیشگیری از ساخت سلول‌های سرطانی پوست کمک می‌کند بنابراین برای برخورداری از یک پوست خوب هر روز هویج مصرف کنید. (ایرنا)