

## هویج بهترین سبزی دوستدار پوست

هویج یکی از بهترین سبزیجات دوستدار پوست است و بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی بر پایه این سبزی غنی از ویتامین و مواد معدنی تهیه شده است.



هویج یکی از بهترین سبزیجات دوستدار پوست است و بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی بر پایه این سبزی غنی از ویتامین و مواد معدنی تهیه شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، هویج یکی از بهترین سبزیجات دوستدار پوست است و بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی بر پایه این سبزی غنی از ویتامین و مواد معدنی تهیه شده است. یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های موجود در هویج بتاکاروتن با پیش‌ساز ویتامین A است که به طور طبیعی می‌تواند از پوست محافظت کند. این ویتامین خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و به ترمیم بهتر اپیدرم و افزایش کشسانی آن کمک می‌کند.

این سبزی مزه و بوی خوبی دارد و می‌توان از آن به عنوان ماسک صورت برای درخشش و روشن شدن پوست هم کمک گرفت. برای این منظور آن را بپزید و یا یک قاشق آب لیمو، ۲ قاشق ماست و آب مخلوط کنید و به صورت و گردن بزنید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه روی پوست بماند. بعد با آب خنک آن را پاک کنید. هویج خواص ضد UV دارد و می‌تواند در عین حال که کمی باعث برنزه شدن پوست می‌شود جلوی اثرات مضر نور آفتاب را هم بگیرد.