

5 خوردنی که پوست شما را شفاف می کند

تقریباً همه ما تمایل به داشتن پوستی روشن و شفاف داریم و مصرف برخی مواد خوراکی می تواند برای این منظور مفید باشد.



تقریباً همه ما تمایل به داشتن پوستی روشن و شفاف داریم و مصرف برخی مواد خوراکی می تواند برای این منظور مفید باشد. به گزارش ایسنا، مواد غذایی حاوی انواع املاح معدنی و ویتامین ها با کمک به ترمیم و مرطوب ساختن پوست و افزایش تولید کلاژن و اتصال عرضی در شفاف کردن پوست تاثیرگذار هستند.

روزنامه دیلی میل در همین رابطه به معرفی برخی از مواد خوراکی پرداخته که به دلیلی برخوردار از ویژگی های بهبوددهنده سلامت پوست مصرف آنها توصیه می شود:

زیتون و روغن زیتون: این دو فاکتور اصلی از رژیم غذایی مدیترانه ای، سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که به بهبود سلامت مو، پوست و ناخن ها کمک می کنند، گردش خون را بهبود داده و همچنین پوست را مرطوب نگه می دارند. این چربی های سالم در کاهش قرمزی و حساسیت پوست هم موثرند. علاوه بر این روغن زیتون حاوی فواید دیگری برای بدن است. افرادی که به طور مرتب از روغن زیتون مصرف می کنند کمتر دچار بیماری های قلبی عروقی از جمله فشارخون بالا و سکته مغزی می شوند.

هندوانه: هندوانه سرشار از ویتامین C است که به پیوند عرضی کلاژن و درمان زخم کمک می کند. همچنین به دلیل دارا بودن مقدار زیادی کاروتنوئید لیکوپن که برای بهبود گردش خون موثر است، شفاف سازی پوست را به دنبال دارد. همچنین مصرف آب هندوانه با افزایش میزان دریافتی لیکوپن و کاروتن به قوی ماندن سیستم ایمنی و مقابله با بروز بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.

انار: دانه های انار حاوی «الاجیک اسید» و «پونیکالاجین» بوده که به دلیل حفظ کلاژن و مراقبت در برابر آسیب های رادیکال های آزاد، مصرف آن توصیه می شود. نتایج مطالعات نشان می دهد پوست انار در افزایش احتمال درمان زخم نقش دارد. قرار دادن کرم تولید شده از پوست انار روی زخم حیوانات آزمایشگاهی نشان داد که با افزایش کلاژن، روند درمان زخم بهبود می یابد.

اسفناج: مصرف اسفناج به دلیل دارا بودن بتاکاروتن و «لوتئین» برای سلامت پوست مفید است. این ماده مغذی انعطاف پذیری پوست را افزایش می دهد. همچنین وجود منیزیم در این ماده خوراکی به کاهش سطح استرس و کلروفیل موجود در آن به پاکسازی بدن کمک می کند.

بلوبری، رزبری، تمشک: این سه ماده خوراکی مملو از آنتی اکسیدان ها هستند و منابعی مهمی از مواد مغذی به حساب می آیند. همچنین با تقویت سطح ایمنی از التهاب پوستی، خشکی و قرمزی آن جلوگیری می کنند. علاوه بر این مصرف مداوم این خوراکی ها در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی موثر است