

## 8 أطعمة تحافظ على صفاء البشرة



مادة الكولاجين أساس البشرة الجميلة، وهي مادة يفرزها الجسم، ويقل إفرازها مع تقدُّم العمر، وللتقليل من هذه العقبة، عليكِ بتناول الأطعمة التالية: 1- الفواكه ذات اللون الداكن، لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تقلل من هدر الخلايا لنشاطها، وبالتالي تؤخر الشيخوخة. 2- السردين وزيت عبّاد الشمس والأطعمة البحرية، لاحتوائها على الأحماض الدهنية التي تُنعش البشرة. 3- الخضار الخضراء التي تعمل على تطهير الجسم من السموم، بالتالي لنقاء العينين والبشرة. 4- الأوريغانو والكزبرة والزعتر، وذلك للتعويض عن استعمال الملح في الطعام لإعطائه نكهة طيبة، حيث إنّ الملح يساعد على انتفاخ العينين والوجه. 5- الخضار النيئة، لِمَا فيها من ألياف تساعد على التخلص من السموم، كما تعمل على تنظيف وتبييض الأسنان. 6- البروتينات المفيدة، كتلك الموجودة في مشتقات اللحم والحليب والعدس، وذلك لبناء وتجديد خلايا البشرة والشعر بشكل دائم. 7- اللوز لاحتوائه العالي على الماغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين (هـ)، حيث تقوّي جميعها جهاز المناعة، وتكون البشرة متألفة. 8- سمك السالمون والأفوكادو، حيث إنّها

تُقاوم الشيخوخة بشكل كبير. (اختصاصية التغذية)