

Nước Ép
Trái Cây
Làm Mờ
Vết Thâm

Nước ép trái cây làm mờ vết thâm trên da



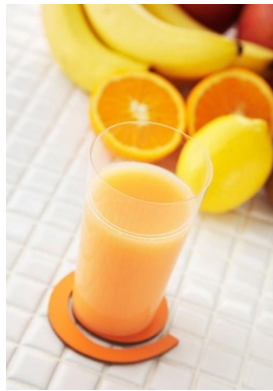
Các loại trái cây với hàm lượng vitamin phong phú, acid hữu cơ, caroten... sẽ giúp bạn có 1 làn da sáng mịn và không khuyết điểm từ bên trong. Ăn nhiều trái cây cũng rất tốt cho sức khỏe, vậy còn chờ gì nữa mà không bổ sung thứ thức uống này vào thực đơn của bạn?

1. Nước ép cà chua



Ăn cà chua hay uống nước ép cà chua mỗi ngày rất có tác dụng trong việc chống và điều trị tàn nhang. Cà chua rất giàu vitamin C, ức chế hoạt động của tyrosinase, làm giảm sự hình thành của melanin, giúp da trắng sáng và làm mờ các vết thâm.

2. Nước chanh



Trong 100g nước chanh thì có đến 50mg là vitamin C, ngoài ra, chanh còn chứa canxi, photpho, sắt và vitamin B... Do vậy, nước chanh không chỉ làm trắng da mà còn ngăn ngừa lão hóa, chống lại sự hình thành nám, tàn nhang, chống xơ vữa động mạch.

3. Nước ép dưa chuột



Theo nghiên cứu, dưa chuột rất giàu kali và một số chất như caroten, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, carbohydrate, protein, phốt pho, sắt... Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng uống nước ép dưa chuột sẽ có hiệu quả hơn là ăn sống cả quả.

Thường xuyên uống nước ép dưa chuột sẽ rất tốt trong việc điều trị tàn nhang, làm trắng da.

Nếu cảm thấy nước ép dưa chuột khó uống, khuyên bạn có thể cho thêm vài giọt mật ong.

Theo Xinhxinh