

Đẹp Da
Với Thực
Phẩm Tươi

Đẹp Da nhờ ăn đồ tươi

Chế độ ăn thực phẩm tươi là một trong những chế độ ăn phổ biến nhất đối với những người muốn tăng cường sức khỏe hoặc nằm trong chế độ giảm cân, làm đẹp da.

Chế độ ăn thực phẩm tươi là gì?

Như đúng tên gọi của nó thì chế độ ăn này là dựa trên những loại thực phẩm chưa nấu chín và các loại trái cây, hạt, rau chưa qua chế biến.

Nếu bạn muốn tìm hiểu chế độ ăn này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như làm đẹp làn da như thế nào thì hãy cùng lắng nghe những lời khuyên dưới đây:



Đồ tươi là những loại thực phẩm chưa nấu chín và các loại trái cây, hạt, rau chưa qua chế biến.

Việc tiêu thụ thực phẩm tươi sống là một cách tuyệt vời để cung cấp cho cơ thể những vitamin thiết yếu và các enzyme mà khi nấu ở nhiệt độ cao nó sẽ bị tiêu hủy mất. Khi nấu chín thức ăn tức là bạn đã thay đổi cấu trúc hóa học và làm giảm đi giá trị dinh dưỡng của lượng thức ăn đó.

Những người theo chế độ ăn này đều đòi hỏi lượng thực phẩm tươi sống mỗi ngày của họ phải chiếm đến 75%. Và với họ việc đảm bảo sức khỏe là điều cần thiết và không phải chỉ tập trung với mục đích giảm cân thông thường. Nhưng điều quan trọng có thể nhận thấy với chế độ ăn này đó là cơ thể sẽ được tăng cường năng lượng, giải phóng được chất độc tồn tại trong cơ thể và tất nhiên số lượng cân nặng cũng sẽ giảm đi đáng kể.

Như vậy rõ ràng chế độ ăn này luôn song hành với một cơ thể khỏe mạnh và một tinh thần sáng khoái.



Nước lọc và nước ép trái cây tươi được xem là những đồ uống tươi an toàn.

Thực hiện chế độ ăn này như thế nào?

Loại thực phẩm tươi có nghĩa là hoa quả, rau, hạt được chở thẳng từ vườn để đặt lên bàn ăn của bạn. Dưới đây là một số loại thực phẩm chưa qua chế biến mà bạn có thể ăn theo chế độ này:

- Trái cây tươi và rau xanh
- Đậu
- Các loại hạt
- Rong biển
- Ngũ cốc
- Các loại thảo dược, gia vị thiên nhiên
- Các loại trái cây khô
- Nước tinh khiết



Chế độ tươi sẽ nạp thêm năng lượng, có tác dụng giảm cân và làm đẹp da.

Nếu bạn theo chế độ này thì nên làm quen với các kĩ thuật đặc biệt được sử dụng trong việc chế biến thức ăn thô như cắt, trộn, khử nước, lột... để tạo nên những bữa cơm đa dạng, nhiều màu sắc. Ngoài ra cũng nên tận dụng những tiên bộ của khoa học kĩ thuật như mua các loại nồi nấu, lò nấu... để thay đổi cách chế biến cho món ăn của mình.

Khi nói đến đồ uống, ngoài việc uống nước lọc tinh khiết, bạn có thể làm các nước ép trái cây để thay đổi gia vị cho mình như nước ép nho, nước ép ôi, nước ép táo... Và cũng nên tránh uống các loại nước ép đã được chế biến sẵn vì nó có chứa các chất bảo quản, chất phụ gia... không tốt cho sức khỏe.

Để bắt đầu chế ăn này bạn cần có sự quyết tâm và thời gian. Mặc dù bạn cũng nên chú ý đến việc tránh bị thiếu hụt dinh dưỡng như canxi, sắt, B2 hoặc protein. Và trong trường hợp đó bạn cần phải bổ sung cho cơ thể để cân bằng lại dinh dưỡng cũng như đảm bảo cho hệ tiêu hóa được phát triển bình thường.