

Thực Phẩm

LÀM ĐẸP

Làn Da

## Những thực phẩm cho làn da đẹp như mong muốn



Hãy cùng chú ý một chút đến chế độ ăn uống, làn da của bạn sẽ được cải thiện một cách đáng ngạc nhiên. Bạn tin không?

Ăn gì để sở hữu một làn da mịn như nhung?

Các axit béo bão hòa (omega 3 và omega 6) chính là nguồn dinh dưỡng không thể thiếu cho một làn da đẹp và mịn màng. Hai “vệ sĩ” này có tác dụng ngăn ngừa các tác nhân “nguy hiểm” từ ánh nắng mặt trời, đồng thời giúp duy trì tính đàn hồi và mềm mại cho da.

Trong đó, omega 3 giúp da luôn căng mịn và “hồi thúc” các tế bào da tích cực hấp thu các chất dinh dưỡng. Còn omega 6 lại duy trì và bảo vệ lượng lipid và ngăn ngừa sự “lão hóa” của lớp sừng trên da. Bên cạnh đó, để tăng cường chức năng tuyệt vời của 2 loại axit béo trên, bạn cũng nên bổ sung thêm vitamin E nhé (vừa bảo vệ màng tế bào lại vừa duy trì vẻ “thanh xuân” cho làn da mờ).



Nơi chứa đựng omega dồi dào nhất chính là các loại cá béo như cá hồi, cá mòi, cá trích. Ngoài ra, omega 3 còn “tụ tập” nhiều trong trứng, rau lá xanh sẫm, đỗ tương và đậu phụ; các loại hạt như hướng dương, hạt điều; các loại dầu ăn như dầu cải, dầu nành,... Còn vitamin E có thể được tìm thấy dễ dàng ở các loại đậu tương, giá đỗ, vừng lạc, mầm lúa mạch, hạt hướng dương, dầu oliu, dầu cải...

Một làn da rạng rỡ - làm cách nào?

Bổ sung vitamin là giải pháp hoàn hảo để thực hiện mong ước của bạn. Đặc biệt, vitamin C là “vị khách” không thể thiếu, bởi có chứa chức năng quan trọng trong việc hình thành collagen (collagen là “nhân sự” chính duy trì sự đàn hồi, săn chắc cho da đó). Ngoài ra, “vị khách” này còn giúp cải thiện độ trắng sáng cho da nhờ kích thích sự tuần hoàn máu.

Bạn cũng không nên bỏ qua chất beta carotene, chất này “thúc ép” cơ thể sản sinh ra vitamin A góp phần đẩy mạnh sự tái tạo da và bảo vệ da khỏi sự “tấn công” của ánh nắng mặt trời. Cũng không được quên polyphenol – chất chống oxy hóa tuyệt vời – nữa nhé.

Vitamin C “trú ngụ” trong các loại hoa quả như cam, quýt, bưởi, đu đủ, ổi hay dâu tây,... và các loại rau như bắp cải, ớt xanh, rau bina,...

Beta Caroten lại “ẩn náu” trong dưa hấu, đu đủ, quả mơ hay cà rốt, cải bắp,... Và bạn có thể tìm thấy polyphenol trong các loại quả màu đỏ, táo xoài; các loại rau như hành tây, đỗ tương,... và các loại đồ uống như socola và cà trà xanh nữa nhé.



“Tống khứ” các nếp nhăn bằng thực phẩm gì?

Không gì làm các nếp nhăn “bỏ chạy” nhanh bằng kẽm và selenium. Bởi vì kẽm là “lực sĩ” giúp thúc đẩy quá trình lên da non và tái tạo, sản sinh các tế bào da mới thay thế cho các tế bào mới mờ. Đồng thời kẽm cũng phòng chống hiệu quả sự mất cân bằng của lớp sừng và góp phần “tống khứ” lũ mụn trứng cá đáng ghét.

Trong khi đó, selenium lại bảo vệ các màng tế bào và thúc đẩy sự hấp thụ các vitamin A, C, E. Đặc biệt là ngoài những lợi ích đối với da mặt, selenium còn là một trong những tác nhân tích cực ngăn chặn sự “già hóa” của cơ thể.

Kẽm và selenium “nấu mình” trong các loại trai, sò, hến, hào, các loại hải sản (tôm, cá, tảo,...). Bạn nào “xui xẻo” bị dị ứng với hải sản thì có thể măng nấm, trứng và gan gia cầm để thay thế nhé.



Ăn gì để có làn da và mái tóc khỏe mạnh?

Trong trường hợp muốn làn da lẫn mái tóc của mình “lực sĩ” hơn, vitamin A chính là sự lựa chọn sáng suốt nhất. Vitamin này “khuyến khích” sự làm mới da và thúc đẩy quá trình liền sẹo.

Bên cạnh đó, vitamin B cũng không thể bỏ qua với công dụng tuyệt hảo giúp cân bằng tuyến nhờn và làm da săn chắc hơn. Đồng thời, vitamin B cũng bảo vệ da trước những tác nhân ‘nguy hiểm’ từ môi trường bằng cách gia tăng sức mạnh cho lớp sừng và điều hòa việc tiết bã nhờn trên da.



Một “nhân vật” không thể thiếu nữa giúp nuôi dưỡng da và mái tóc khỏe chính là chất béo, vì thế hãy chú ý “thu nạp” vào khẩu phần ăn hàng ngày. Song cũng cần “đề phòng” kéo bị tăng cân đấy. Ngoài ra cũng cần hạn chế các loại đường có nhiều trong bánh kẹo, nước ngọt,...vì chúng chính là “thủ phạm” gây ra quá trình lão hóa.

Chúng ta có thể tìm thấy vitamin A trong gan (bò, heo, gà, vịt), cật (heo, bò), trứng. Vitamin B có nhiều trong thịt, trứng, phomat, đậu đỗ, cám gạo, sữa và sữa chua cũng có vitamin B nhưng hàm lượng ít hơn so với các thực phẩm kể trên

Nguồn: Xinhxinh