

Bí Quyết

Ăn Uống

Mùa Khô

Mùa khô ăn gì để làn da luôn mịn màng trắng nõn



Mùa thu đang đến, bên cạnh sự mát mẻ dễ chịu do gió thu mang lại, độ ẩm cũng giảm xuống đáng kể, kéo theo bụi, làm làn da mất độ ẩm, thiếu tính đàn hồi trở nên khô ráp.

Hãy nhanh chóng bổ sung những thực phẩm sau vào thực đơn hàng ngày để làn da luôn được khỏe mạnh bạn nhé!

1. Nấm

Selen trong nấm có thể thúc đẩy sự trao đổi chất, nấm cũng giúp cho nội tiết tố estrogen tiết ra mạnh mẽ hơn, chống lão hóa và nếp nhăn hiệu quả đến không ngờ. Tuy nhiên, nấm có tính lạnh, không nên ăn quá nhiều.

2. Sữa chua

Có lẽ không người phụ nữ nào lại không biết sự kì diệu của sữa chua đối với sắc đẹp. Trong sữa chua có chứa 1 lượng lớn axit lactic, không chỉ chống lão hóa mà còn rất tốt cho hệ tiêu hóa. Mỗi ngày dùng một hũ sữa chua, sẽ khiến bạn khỏe đẹp từ bên trong.

3. Đậu tương

Trong những hạt đậu nhỏ bé này có chứa Phytoestrogen, tương tự như estrogen, là những chất được chiết xuất rất nhiều để cho vào các loại mỹ phẩm chống lão hóa, giúp bạn giữ được một làn da căng mịn, không nếp nhăn.

4. Chuối

Khi cơ thể bị mất nước, một số các vi chất cũng sẽ theo đó mà mất đi. Ăn chuối sẽ bổ sung giúp bạn lượng chất bị mất, để cơ thể lại dồi dào năng lượng.

5. Nho



Nho không chỉ chứa nhiều nước, cơ thể dễ hấp thụ, nó còn thúc đẩy sự tuần hoàn, bảo vệ lượng collagen của da và tăng tính đàn hồi. Ăn nho sẽ khiến làn da được bảo vệ trước những tác hại của tia cực tím.

6. Rong biển

Chứa iốt và các chất khoáng ngăn chặn sự tiết bã nhờn của làn da, điều chỉnh độ PH.

7. Lê

Lê là một loại trái cây lý tưởng trong mùa thu vì nó chứa rất nhiều nước. Bạn có thể dễ dàng chế biến lê thành nước ép trái cây, kem lê, sinh tố lê... để dễ dùng.

8. Súp lơ xanh

Súp lơ xanh rất giàu Vitamin A, C, caroten, có khả năng tăng cường sức đề kháng và tính đàn hồi của làn da.

9. Kiwi



Loại trái cây này rất giàu vitamin E. Chắc hẳn không cần phải nhắc lại vitamin E có công dụng thế nào với làn da. Ăn nhiều kiwi sẽ sản sinh melanin, ngăn ngừa các sắc tố đen, làm trắng da, mờ tàn nhang.

10. Cà chua

Lycopene trong cà chua giúp xóa mờ nếp nhăn, trả lại cho bạn làn da mịn màng tinh tế. Một thử nghiệm nhỏ cho thấy những người ăn nhiều cà chua sẽ khó xuất hiện các vết thâm quầng ở vùng mắt, cũng như da đỡ bị cháy nắng hơn những người ăn ít cà chua.

11. Mật ong



Mật ong được biết đến như thực phẩm dinh dưỡng hoàn hảo nhất của thiên nhiên. Nó chứa một lượng lớn các axit amin, vitamin các loại, carbohydrate... Dùng mật ong thường xuyên sẽ làm cho da bạn sáng mịn, căng bóng.

12. Cá hồi



Trong danh sách những thực phẩm làm đẹp không thể không nhắc đến cá hồi - loại thực phẩm chứa rất nhiều omega 3, giữ ẩm cho da, ngăn ngừa lão hóa, giúp làn da luôn mịn màng tươi trẻ.

13. Da

Da động vật giàu collagen và elastin, đẩy lùi nếp nhăn, làm da căng và đàn hồi. Do vậy, bạn đừng ngại mà không ăn da nhé, nó không làm bạn béo lên mà ngược lại, sẽ mang lại vẻ đẹp cho làn da bạn đấy!

14. Ngó sen

Có lẽ không cần phải bàn đến lượng chất dinh dưỡng trù phú trong ngó sen, các chất như tinh bột, đạm, asparagine, vitamin C.

15. Sơ ri



Sơ ri không chỉ là một loại hoa quả ăn chơi mà còn là một loại thuốc chữa bệnh. Nó giúp điều trị khí yếu, mệt mỏi chán ăn, khan giọng, thấp khớp và các chứng đau ở thắt lưng, tê chân tay... Bạn có thể nhấm nháp vài trái sơ ri chín mọng mỗi ngày để luôn khỏe mạnh nhé.

16. Mộc nhĩ

Mộc nhĩ hấp thụ các tạp chất trong ruột, giúp khử độc cho cơ thể, để bạn có một hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Từ đó hấp thụ tốt các chất dinh dưỡng. Trở nên khỏe đẹp từ trong ra ngoài.

Nguồn: Xinhxinh