

۸ گزینه غذایی برای سلامت پوست، مو و ناخن

زیبایی اجزای ظاهری بدن مانند پوست و مو و ناخن ها با آنچه که در بدن اتفاق می افتد، ارتباط مستقیم دارد.

اینجا ۸ گزینه غذایی مناسب برای حفظ سلامت این اجزاء توصیه می شود:

ماهی: انواع ماهی های چرب و مصرف آنها یک راه عالی برای افزایش سلامت پوست و مو است. ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا۳، آهن و ویتامین ب ۱۲ است. اسیدهای چرب امگا۳ به حفاظت از پوست در برابر آسیب های نور خورشید کمک می کند و پشتیبان پوست سر است. دریافت مقادیر کافی پروتئین نیز به کاهش ریزش مو کمک می کند.

هویج: مواد غذایی سرشار از بتاکاروتن مانند هویج حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد پیری دارند ضمن این که منجر به رشد بهتر مو و ناخن می شوند. بتاکاروتن موجود در اسفناج، کلم، نخودفرنگی و کاهو نیز همین خاصیت را دارد.

گوجه فرنگی: این محصول فقط یک آنتی اکسیدان قوی نیست بلکه برای پوست خاصیت های زیادی دارد. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین ث، کاروتنوئیدها، لیکوپن و بتاکاروتن است. مصرف غذاهای سرشار از کاروتنوئیدها منجر به حفاظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی می شود به ویژه اگر با ویتامین ایی ترکیب شده باشد.

تخم مرغ: تخم مرغ حاوی پروتئین، ویتامین آ، ویتامین ایی، ویتامین ب ۷ و ویتامین ب ۱۲ که مصرف آن برای داشتن ناخن های قوی و سالم، به میزان یک وعده در روز ضروری است.

لبنیات کم چرب: شیر بدون چربی منبع عالی از کلسیم و ویتامین دی است و ترکیبی برای تقویت ناخن و رشد مو محسوب می شود. ماست و پنیر کم چرب نیز همین خاصیت را دارد. اگر قادر به استفاده از این محصولات لبنی نیستید، شیر سویا را برای تقویت ناخن ها امتحان کنید.

بلغور جو: این محصول سرشار از مس، روی، و ویتامین های گروه ب است که به رشد ناخن های سالم کمک می کند. روی نیز یک ابزار قدرتمند برای مبارزه با آکنه است، و التهاب را کاهش می دهد.

لوبیا: سرشار از پروتئین، بیوتین، و روی است که نقش مهمی در ضخیم تر شدن ناخن ها دارد. بیوتین موجود در آن نیز منجر به تقویت موها می گردد. لوبیا غنی از فیبر، پروتئین، روی و آنتی اکسیدان ها است که می تواند کلاژن تولید کند و منجر به درخشندگی پوست گردد.

شبه بهداشت و درمان شهرستان قدس