

۱۵ راه برای افزایش وزن

بباید نگاهی دقیقتر به برخی از بهترین روش ها برای افزایش اصولی وزن داشته باشیم:

- ورزش کنید
- ورزش های قلبی و عروقی به ساخت عضلات کمک می کند و همچنین می تواند باعث شود که وزن از دست بدهید. با این حال، بلند کردن وزنه یک راه برای تبدیل وزن اضافی خود به عضله خالص است که وزن آن از چربی بیشتر است. این کار به مراتب سالمتر است و سوخت و ساز بدن را برای داشتن عضلات حجیم تر افزایش می دهد. وزنه برداری یکی از بهترین راه ها برای بهبود سلامت و کمک به افزایش حجم عضلات است.
- کمتر آب بنوشید
- آب کیمیای زندگی انسان است، اما باعث داشتن احساس سیری و حتی کاهش اشتها می شود. در حالی که مقدار معینی از آب برای سلامتی ضروری است، سعی کنید اگر می خواهید وزن اضافه کنید در مصرف آب بیین وعده‌های غذا زیادی روی نکنید. آب فاقد کالری است و نمی تواند به اضافه وزن شما کمک کند.
- پس از ورزش غذا بخورید
- هنگامی که ورزش می کنید، خون شما پمپاژ می شود و سوخت و ساز بدن در اوج خود است، مصرف یک وعده غذایی بزرگ می تواند یک راه مناسب برای مصرف بهینه مواد مغذی باشد تا بدن بهتر میزان کالری را دریافت کند و سریع تر آن را پردازش کند.
- بیشتر غذا بخورید
- اگر شما به اندازه معینی غذا می خورید، با یک برنامه ریزی منظم مقدار آن را به آهستگی افزایش دهید اما به یکباره آن را زیاد نکنید.خوردن وعده‌های غذایی بزرگتر یک راه آسان و خوب برای افزایش وزن است. خوردن سه وعده‌ی بزرگ غذا و دو میان وعده سالم برای افزایش وزن توصیه می‌شود.
- غذاها را خوب بجوید
- مطمئن شوید که تمام غذای خود را به درستی می‌جوید، این کار باعث بهینه سازی سیستم گوارشی و دریافت حداکثری کالری می‌شود.
- تعداد وعده‌های غذایی خود را بیشتر کنید
- یک دیگر از راه‌های افزایش وزن خوردن ۵ تا ۶ وعده غذایی در روز است یا سه وعده غذای کامل و دو میان وعده است. که هر دو گزینه ای خوب برای افزایش وزن هستند.
- ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کنید
- ماست نه تنها پرکالری است، بلکه یک منبع بزرگ از باکتری‌های زیستی است، که به سالم باقی ماندن این دستگاه گوارش کمک می کند و باعث دریاخته بهینه مواد مغذی به منظور افزایش اصولی وزن می‌شود.
- تغلات را کنار بگذارید

- تغلات یکی از گزینه های آسان برای افزایش وزن است، زیرا آن ها سرشار از چربی، نمک و کالری هستند، اما این نوع از کالری مناسب برای افزایش اصولی وزن نیستند. چون باعث شیوع بیماری‌های مزمن، دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، و طیف وسیعی دیگر از خطرات برای سلامتی می‌شوند.
- رژیم غذایی خود را حفظ کنید
- برخی از افراد بعد از گذشت مدتی از اجرای برنامه و لذت بردن از نتایج بدست آمده برنامه خود را رها می‌کنند، اما متأسفانه، اگر شما این عادات جدید را کنار بگذارید به احتمال زیاد به سادگی وزنی را که اضافه کرده‌اید را از دست می‌دهید. بنابراین روش زندگی جدیدی که برای خود انتخاب کرده‌اید را حفظ کنید.
- مقدار کالری مصرفی خود را محاسبه کنید
- هر شخص با دیگری متفاوت است، بنابراین تلاش کنید بفهمید که چه مقدار کالری نیاز دارید، روش‌ها و اندازه‌گیری‌های مختلفی در اینترنت برای محاسبه این کار وجود دارد، بنابراین شما می‌توانید با دقت اندازه گیری کنید که چقدر بدن شما کالری نیاز دارد، اطلاع پیدا کردن از مقدار کالری مورد نیاز راه خوبی برای افزایش وزن است.
- یسته و آجیل را به برنامه روزانه خود اضافه کنید. پسته، آجیل و گردو، غنی از مواد معدنی مفید و دارای مقدار خوبی از فیبر هستند. غذاهایی که فیبر زیادی دارند، از جمله نان گندم و غلات می‌تواند راه خوبی برای افزایش دریافت کالری باشد که به سلامت سیستم گوارش شما نیز کمک می‌کنند.
- برنامه غذایی پیوسته‌ای داشته باشید
- بدن شما از بودن در چرخه لذت نمی برد. فراموش نکنید که اگر شما به یک الگوی پایدار از غذا خوردن، هضم، و فعالیت برسید، بدن شما به احتمال زیاد در مسیر درستی قرار می‌گیرد و تعدیل هورمون به درجه خاصی می‌رسد. سوخت و ساز بدن می‌تواند الگوهای شما را یاد بگیرد. بدیهی است که پیروی از یک روال کامل غیر ممکن است، اما سعی کنید که یک ثبات ادامه دار در برنامه خود داشته باشید.
- از پرخوری اجتناب کنید
- زمانی که شما زمان، پول و غذا دارید، خوردن مقدار زیادی از مواد غذایی کاملا وسوسه انگیز است، اما مسئولیت رسیدگی به آن برای بدن شما مشکل است. وعده‌های غذایی خود را مانند آن چه که قبلا گفته شد گسترش دهید و از پرخوری بدون برنامه بپرهیزید.
- برای افزایش وزن سریع تلاش نکنید

این یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که توسط افرادی که در حال تلاش برای افزایش وزن به صورت سالم هستند انجام می‌گیرد. افزایش وزن بیش از یک یا دو پوند (هر پوند ۰۴۵۳ گرم) در هفته می‌تواند باعث بی ثباتی خطرناک در سوخت و ساز بدن شود و اغلب موجب سخت شدن رژیم غذایی و نوسانات در وزن می‌شود. بدیهی است، در برخی شرایط نیاز به افزایش سریع وزن دارد، اما باید با یک متخصص تغذیه و یا یک دکتر مشاوره کنید.

- مصرف پروتئین خود را افزایش دهید
- پوست، سلول‌ها، خون، اندام‌ها، عضلات و غدد لنفاوی همه نیاز به پروتئین دارند. اگر شما می‌خواهید وزنتان را افزایش دهید، شما نیاز به افزایش مصرف پروتئین دارید. بدون پروتئین افزایش وزن بسیار سخت خواهد شد.

افزایش مصرف پروتئین ها تنها روش برای داشتن موهایی زیبا نیست. مراقبت از موها نیز برای تحریک رشد، تقویت و زیبایی لازم خواهد بود. به گزارش سرویس بهداشت و سلامت قدس آنلاین؛ داشتن موهایی بلند، پرپشت و سالم مورد علاقه همه خانم هاست و یکی از مهم ترین جنبه های زیبایی و جذابیت آنها محسوب می شود. با این حال، بسیاری از آنها با مشکلات ریزش مو، ضعیف شدن و دیگر ناراحتی هایی مواجه هستند که مانع از رشد مطلوب موها شده و بر زیبایی تاثیر می گذارد. خوشبختانه روش های مختلفی برای تقویت و رویش موها شناخته شده است که از جمله می توان بهترفندهای طبیعی اشاره کرد که هیچ عارضه جانبی نیز در پی ندارند.

افزایش مصرف پروتئین ها

آیا می دانید که موها از پروتئین تشکیل شده اند؟ از همین رو لازم است مصرف این ریز مغذی ها افزایش یابد و به مقدار توصیه شده در برنامه روزانه گنجانده شود. عملکرد پروتئین ها بر بدن باعث افزایش تولید گلبول های قرمز می شود که نقش انتقال اکسیژن و دیگر ریز مغذی ها به فولیکول های مو را دارند. گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون، سویا و مشتقات آن، شیر کم چرب، ماهی های دریایی، خشکبار، عدس و تخم مرغ بهترین و سالم ترین منابع پروتئین ها هستند.

برس کشیدن موها در طول روز

چندین بار برس کشیدن موها طی روز یکی از بهترین روش ها برای تحریک خونرسانی به سلول های مویی است که انتقال ریز مغذی ها را تسهیل می کند. البته باید برس با دندانه های نرم انتخاب شده و پوست سر

نیز دو بار در شب ماساژ داده شود.

پرهیز از مواد حاوی سیلیکون

شاید به نظر برسد محصولات با پایه سیلیکون نقش ترمیمی برای موها دارند اما در واقع در طولانی مدت بسیار مضر هستند. آنها به فولیکول های مو آسیب می رسانند، مانع از رشد موها می شوند و مقدار چربی طبیعی موها را تغییر می دهند.

عدم شستشوی روزانه موها

گرچه بعضی افراد به خاطر چرب بودن موها عادت هر روز آنها را بشویند اما این کار اصلا توصیه نمی شود. در واقع، موها احتیاج به زمان دارند تا تاثیر مواد شیمیایی شوینده ها را حذف کنند. متخصصان توصیه می کنند شستشوی موها دو تا سه بار در هفته کافی است تا PH طبیعی موها تغییر نکند.

کوتاه کردن کمی از موها

گرچه کوتاه کردن سرر موها تکنیک قطعی برای افزایش رشد موها به نظر نمی رسد اما با این حال برای مقاومت و سلامت موها لازم است. آسیب سر موها تاثیر منفی بر دیگر قسمت های مو دارد و مانع از رشد طبیعی آنها می شود. کوتاه کردن مرتب اکسیژن رسانی به فولیکول های مویی و تحریک رشد آنها را تسهیل می کند.

روغن زیتون

ماساژ زیتون سر با روغن زیتون برای تغذیه آن بسیار مفید است و ریز مغذی های لازم را به موها و پوست می رساند. در این صورت کافی است کمی روغن زیتون را گرم کنید و به آرامی روی همه موها ماساژ دهید.

سر که سیب

تا عید زیباتر شوید



به چند راهکار ساده اما کاربردی برای افزایش شادابی پوست اشاره می‌کنیم که بد نیست حداقل ۳۰ روز این روش‌ها را به کار بندید.

شوینده مناسب پوست‌تان انتخاب کنید

اولین قدم برای حفظ سلامت و طراوت پوست، شستن روزانه صورت با شوینده مخصوص جنس پوست‌مان است. اگر پوست حساسی دارید، از شوینده‌های ملایم فاقد ترکیبات صابونی (soap free) استفاده کنید. اگر پوست‌تان خشک است، صورت خود را با صابون‌های حاوی مواد نرم‌کننده بشویید و اگر پوست چربی دارید، صابون‌های آنتی‌باکتریال فاقد مواد کرمی را انتخاب کنید.

اگر پوست‌تان دارای ناحیه تی‌زون (T-zone) است، یعنی پیشانی و بینی و چانه‌تان چرب و بقیه صورت‌تان خشک است هم استفاده از شوینده‌های فاقد ترکیبات صابونی می‌تواند گزینه بهتری برای شما باشد. حواس‌تان باشد که در صورت تمیز کردن پوست با دستمال‌های مخصوص صابن کردن آرایش، حتما پس از اتمام کار، صورت خود را با آب ولرم بشویید تا بقایای ترکیبات موجود در دستمال از روی صورت‌تان پاک شود.

برای اطمینان از پاک شدن پوست از انواع آلودگی‌های محیطی یا بقایای محصولات آرایشی، حتما حداقل ۲۰ ثانیه کف حاصل از شوینده را روی تمام سطح پوست صورت خود ماساژ دهید.

با آرایش به رختخواب نروید

یکی از رایج‌ترین خطاهای پوستی که باعث ایجاد لک، آکنه و جوش‌های زیرپوستی در صورت خانم‌ها می‌شود، خوابیدن با صورت آرایش‌کرده و نشسته است. باقی ماندن مواد آرایشی روی پوست که با آلاینده‌های محیطی هم ترکیب شده‌اند، باعث بسته شدن روزنه‌های تنفسی پوستی و افزایش احتمال ابتلا به جوش و لک روی صورت می‌شود. از این رو، بهتر است که تنها ۵ دقیقه قبل از خواب را به پاک‌سازی پوست‌تان از انواع محصولات آرایشی اختصاص بدهید. کرم قبل از خواب را فراموش نکنید

قبل از خوابیدن و بعد از شستن پوست‌تان، مواد سطحی لازم برای حفظ شادابی و زیبایی پوست را به صورت، پاها و دست‌تان خود برسانید. اگر پوست‌تان چرب است، آن را با کرم‌های مرطوب‌کننده بر پایه آب و فاقد چربی ماساژ دهید و اگر پوست خشکی دارید، آن را با کرم‌های نرم‌کننده حاوی مواد روغنی بپوشانید.

افراد مبتلا به پوست خشک و تمام افراد بالای ۳۰ سال، استفاده از کرم دور چشم را فراموش نکنند. ضمن اینکه بوشاندن پوست حساس لب‌ها با یک لایه

خطرات لاک زدن!

دکتر «تو کوچ» از دانشگاه استنفورد آمریکا، هشدار داده لاک زدن می‌تواند منجر به بیماری شود و حتی سرطان یا نازایی را به دنبال داشته باشد.

به گزارش ویرلن ؛ لاک حاوی مواد سمی زیادی است؛ برای نمونه تولوئن، فرمالدئید و دیبوتیل پتالات که به «ملت سمی» معروف هستند، در لاک یافت می‌شوند و به‌خصوص برای کسانی که در سالن‌های زیبایی کار می‌کنند، خطرناک هستند.

تولوئن قادر است روی سیستم عصبی بدن اثر بگذارد و به سیستم تناسلی آسیب برساند. دیبوتیل پتالات هم برای سیستم تناسلی ضرر دارد.

کارکنان آرایشگاه‌ها که در سالن‌های کوچک با تهویه



۸ ترفند طبیعی برای تحریک رویش موها



اسیدهای موجود در سرکه سیب باعث شده تا استفاده آن روی پوست سرر برای پاکسازی موها و رفع شوره مفید باشد. محلول رقیق شده سرکه سیب با آب نیز برای درخشندگی و بلند شدن موها توصیه می‌شود. در صورت تمایل، مقدار مساوی آب و سرکه را مخلوط کرده و پس از شستشوی موها روی پوست سر بمالید.

آب پیاز

ترکیبات گوگردی و دیگر ریز مغذی های پیاز باعث شده تا ماده ای عالی برای مقاومت و سلامت موها باشد. گرچه بوی پیاز اصلا خوشایند نیست اما بسیاری از افراد این روش را امتحان کرده اند زیرا رشد طبیعی موها را تحریک می کند و به آنها درخشندگی می بخشد.

چند عدد پیاز را با آب فراوان روی حرارت بگذارید تا بجوشد و سپس صاف نمایید. با محلول به دست آمده موها را بشویید و بعد شامپوی معمول را استفاده کنید. این توصیه های ساده به شما کمک می کند تا موهایی زیبا و سالم داشته باشید. البته فراموش نکنید که تاثیر آنها فوری نیست و باید به طور مکرر استفاده شود تا تاثیر مورد انتظار به دست آید.

فواید مصرف بادام برای زنان

باردار

برداشت بادام در سبزیوار

به گفته کارشناسان، خوردن بادام خیسانده شده در ابتدای صبح توسط زنان باردار، هم برای نوزاد و هم برای خود مادر بسیار مفید است.
به گزارش خبرنگار مهر، کارشناسان توصیه می‌کنند خوردن هر روز صبح ۵ یا ۶ بادام خیسانده شده در داخل آب و سپس کندن پوست آن بسیار برای سلامت نوزاد و مادر مفید است.

به گفته محققان مصرف روزانه بادام توسط مادر موجب کاهش احتمال بروز آلرژی در نوزاد می‌شود، طبق مطالعه محققان دانمارکی، مصرف مغز پجات درختی، از جمله بادام درختی، در طول دوره بارداری موجب کاهش احتمال ابتلا نوزاد به آلرژی هایی نظیر آسم یا سایر بیماری های تنفسی بعد از تولد می‌شود، همچنین از آنجائیکه بادام منبع غنی کلسیم است به کاهش بروز مسمومیت های ناشی از بارداری در مادر کمک می‌کند و باعث می‌شود نوزاد استخوان ها، دندان ها و سیستم عصبی قوی تری داشته باشد. همچنین به کاهش کلسترول LDL، و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

به گفته محققان، از آنجائیکه بادام منبع غنی فیبر است به کاهش علائم یبوست که در طول دوره بارداری رایج است نیز کمک می‌کند.

ایدز "برادر دوقلو" دارد!

ایدز ثابت شده است که ویروس پاپیلوم انسانی یا ویروس HPV از HIV مهلک‌تر و کشنده‌تر است اما متأسفانه افراد به آن توجه نمی‌کنند یا از آن بی‌خبر هستند.

انتظار می‌رود ویروس HPV قوی‌تر و مهلک‌تر از ویروس HIV باشد. ویروس پاپیلوم انسانی به گروهی از ویروس‌ها گفته می‌شود که بر پوست و پوشش غشاء بدن به خصوص دهان، گلو و مقعد تاثیر می‌گذارند. این ویروس می‌تواند منجر به ابتلا به بیش از ۱۰۰ نوع بیماری شود و یکی از بیماری‌هایی است که از طریق رابطه جنسی و تماس مستقیم پوست افراد منتقل می‌شود.

چرا HPV از HIV خطرناک‌تر است؟

این ویروس بیشتر از HIV امکان دارد که از طریق رابطه جنسی منتقل شود. در واقع این بیماری راحت‌تر از ایدز منتقل می‌شود اما بسیاری افراد از وجود آن ی‌ا حتی ابتلا به آن در مراحل اولیه بی‌خبر و ناآگاه هستند.

در مقایسه با بیماری ایدز که برخی از جلوگیری‌دهنده‌ها ممکن است از ابتلا به آن جلوگیری کنند این بیماری حتی با وجود استفاده از جلوگیری‌دهنده‌ها همچنان ممکن است از طریق رابطه منتقل شود.

بدترین نکته راجع به این بیماری این است که علائم این بیماری خود را نشان نمی‌دهند و به همین دلیل ممکن است فردی به ظاهر سالم آن را به دیگران منتقل کند. علائم و نشانه‌های این بیماری ممکن است تا سال‌ها خاموش بماند و این ویروس می‌تواند در بدن فرد مبتلا تا سال‌ها قبل از حمله خاموش و غیرفعال بماند و ناگهان خود را نشان دهد. گاهی اوقات این بیماری از طریق ایجاد توده‌های غیر طبیعی و غیرسرطانی بر روی پوست خود را نشان می‌دهد.

زنان بیشتر قربانی HPV می‌شوند

این بیماری به طور قابل توجهی در کمین مرد‌ها و به‌خصوص زنان است. در واقع زنان بیشتر در خطر ابتلا به این بیماری هستند و بیشتر امکان دارد این ویروس از مردان به زنان منتقل شود. علاوه بر این، امکان اینکه این ویروس از مردان به زنان منتقل شود ۵ درصد بیشتر از آن است که از زنان به مردان منتقل شود.

این بیماری می‌تواند خود منجر به بیماری‌های فراوانی از جمله سرطان دهانه رحم شود که یکی از عوامل مهم مرگ‌ومیر در میان زنان محسوب می‌شود. علاوه بر این، نوع 16 و 18 ویروس HPV عامل 70 درصد از موارد ابتلا به سرطان دهانه رحم است.

مواد غذایی که پوست را شاداب میکند

محققان مزیت‌های بیشماری را برای استفاده از غذاهای سالم و مقوی و تاثیر آن‌ها بر سلامت و زندگی ما انسان‌ها عنوان می‌کنند. غذاهایی که اگر در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند می‌توانند تاثیرات مثبتی را در شادابی و درخشندگی پوست نیز داشته باشند.

وب سایت تک شات – مرتضی یعقوبی؛ محققان مزیت‌های بیشماری را برای استفاده از غذاهای سالم و مقوی و تاثیر آن‌ها بر سلامت و زندگی ما انسان‌ها عنوان می‌کنند. غذاهایی که اگر در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند می‌توانند علاوه بر افزایش طول عمر و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، تاثیرات مثبتی را در شادابی و درخشندگی پوست نیز داشته باشند.

اگر شما نیز به دنبال داشتن پوستی زیبا و بدون چین و چروک هستید پیشنهاد می‌کنیم در ادامه با ما همراه باشید چرا که قصد داریم غذاهایی را به شما معرفی کنیم که مورد تایید و نتیجه تحقیقات گسترده محققان هستند و مصرف آن‌ها به تمامی افراد توصیه می‌شود.

اگر به دنبال پوستی شاداب و زیبا هستید مصرف این مواد غذایی را فراموش نکنید

۱. هویج
هویج از جمله مواد غذایی سرشار از بتا کاروتن محسوب می‌شود که در رشد و ترمیم بافت‌های پوستی بسیار مؤثر است. همچنین، ویتامین A، هویج موجب محافظت از پوست در برابر اشعه‌های زیان آور خورشید می‌شود.

۲. روغن زیتون

روغن زیتون به عنوان یکی از مهم‌ترین روغن‌های گیاهی برای شادابی پوست محسوب می‌شود. این روغن سرشار از اسیدهای چرب سالمیست که موجب جوان شدن پوست خواهد شد. همچنین، حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان پلی فنول است که از آثار مخرب رادیکال‌های آزاد بر پوست جلوگیری کرده و موجب نرم شدن آن خواهد شد.

۳. شکلات تلخ

اگر پوست شادابی می‌خواهید، می‌بایست مصرف شکلات تلخ را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. فلانول موجود در شکلات تلخ موجب جذب بهتر آب توسط پوست شده و از شل شدن آن نیز جلوگیری می‌کند. محققان مصرف شکلات‌های تلخی با درصد کاکائوی بالای ۷۰ درصد را توصیه می‌کنند.

۴. ماست

ماست حاوی مقادیر زیادی از ویتامین A، و اسیدوفیلوس است که هر دو نقش تعیین کننده ای را در محافظت از پوست در برابر تاثیرات مخرب اشعه فرابنفش ایفا می‌کنند.اسیدوفیلوس نوعی از باکتری محسوب می‌شود که موجب تقویت عملکرد روده و همچنین افزایش سلامت پوست می‌شود.

۵. چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان EGCD است که فواید بیشماری برای بدن انسان دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش ابتلا به سرطان پوست، جلوگیری از بروز التهابات و مبارزه با قرمزی پوست اشاره کرد. همچنین این آنتی اکسیدان، موجب تقویت جریان گردش خون و در نتیجه اکسیژن رسانی بهتر به پوست می‌شود.

۶. گردو
به عنوان منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ شناخته می‌شود که می‌تواند نرمی و شادابی پوست را برای آن‌هایی که با روی باز از این ماده غذایی استقبال می‌کنند به ارمغان بیاورد. همچنین گردو، حاوی مقدار زیادی مس است که موجب افزایش تولید کلاژن می‌شود.

۷. انار

انار در میان محققان از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار است و لقب سلطان آنتی اکسیدان‌ها را به آن می‌دهند. از خواص انار می‌توان به جلوگیری از بروز التهاب، مبارزه با رادیکال‌های آزاد و تنظیم کندیگی خون‌رسانی به پوست اشاره کرد.

۸. سویا

پروتئین و مواد معدنی که سویا در دل خود جای داده‌است می‌تواند پوستی متفاوت و روشن را برایتان به ارمغان بیاورد. این ماده غذایی از اختلالات هیپرپیگمانتاسیون جلوگیری می‌کند و ایدزوفلاون موجود در آن موجب نرم شدن و انعطاف پذیری هر چه بیشتر پوست شده و از درهم شکستگی کلاژن‌ها جلوگیری می‌کند.

۹. لفلل

مصرف لفلل دلمه در طول روز از چین و چروک بر روی پوست بویژه در اطراف چشم جلوگیری می‌کند و آنتی اکسیدان‌های موجود در این ماده غذایی از پیر شدن پوست نیز جلوگیری می‌کند.

اگر به دنبال پوستی شاداب و زیبا هستید مصرف این مواد را فراموش نکنید

۱۰. گوجه فرنگی

این ماده غذایی بر خاصیت، جدای از ویتامین C که تقریباً هر کسی گوچه را با این ویتامین می‌شناسد، منبعی غنی از لیکوپن است. این آنتی‌اکسیدان می‌تواند همانند سدی از پوست شما در برابر اشعه فرابنفش محافظت کند و در نتیجه از خشکی، چروک و آفتاب‌سوختگی‌های احتمالی جلوگیری کند.

۱۱. کدو تنبل

کدو تنبل حاوی مقادیر بالایی از ویتامین‌های A، C، و E است که علاوه بر خاصیت جوان‌سازی پوست، موجب تمیز شدن و در نتیجه روشن‌تر شدن آن نیز می‌شود. این ماده غذایی همچنین حاوی موادبست که می‌تواند از افتادگی و خشکی آن جلوگیری کند.

۱۲. اسفناج

اصلی‌ترین مواد موجود در اسفناج ویتامین‌های A، C هستند. همانطور که قبلاً نیز اشاره کردیم این دو ویتامین تاثیر بسزایی در نرمی و شادابی پوست دارند و از پیر شدن زود هنگام آن جلوگیری می‌کنند. مصرف اسفناج می‌تواند رطوبت مورد نیاز برای پوست را تامین کند و مانع از چین و چروک بر روی آن می‌شود.

۱۳. لوبیا

لوبیا حاوی مقادیر زیادی از ویتامین و پروتئین است که موجب درخشندگی هرچه بیشتر پوست و البته سم‌زدایی در بدن می‌شود.