# 10 أطعمة تقاوم خطوط الزمن

تظهر علامات الزمن مع تقدّم العمر، ويساعد على سرعة ظهورها وجود الملوثات البيئية التي تتسبب في زيادة تدمير خلايا الجسم، وتعمل على أكسدة العمليات الحيوية به، إلا أنّ هذه التجاعيد يمكن تجنبها والحد من ظهورها بتناول الأطعمة التي تحتوي على مجموعة معيّنة من الفيتامينات والعناصر الغذائية، ومنها:

1- البطاطا والطماطم والجزر، وتزداد فائدة الجزر إذا كان مطبوخاً وذلك لإحتوائه على مادة "البيتاكاروتين" التي تعد من مضادات الأكسدة، وهي تحمي الجلد من التجاعيد.

2- البصل، فهو واحد من أهم مصادر مضادات الأكسدة، التي تحافظ على البشرة والجلد، ويعد البصل الأحمر أكثر فائدة من الأبيض.

3- فيتامين (C) المتوافر في البرتقال والليمون، يعد من أكثر العناصر الغذائية التي تعطي نضارة للبشرة.

4- تناول البروتين الكافي، حيث إنّه يقوم بتعويض الهدم الذي يحدث في الخلايا ليتم تجديدها بخلايا أخرى جديدة، مما يقلل من التجاعيد.

5- زيت الزيتون هو واحد من أهم الأطعمة التي تقي شيخوخة الجلد.

6- العنب خاصة الأسود والأحمر حيث يقوي الأوعية التي توصل الأوكسجين والعناصر المغذية إلى الجلد وتخلصه من السموم.

7- تناول 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً، لأنّه يزيد من نضارة البشرة.

8- الفلفل الأحمر من أفضل مصادر إنتاج "الكولاجين" للجلد، وهو العامل الطبيعي الذي يشد الجلد.

9- تناول الأطعمة قليلة السكريات والنشويات، لأنّ الأطعمة الغنية بهما من شأنها أن تسبب التهيج والإلتهابات لخلايا الجلد. وكذلك تجنب الطعام المقلي.

10- تجنب الإكثار من الشاي والقهوة، وتجنب التدخين نهائياً للحفاظ على الصحة العامة ومنها صحة الجلد.