اعتني بجمالك بفضل هذه الأطعمة المفيدة

◄إنّ نوع الطعام الذي تتناولينه وكيفية تناولك له يؤثران كثيراً على مظهرك.

لا يزيدك النظام الغذائي السليم رشاقةً، وقوّة، وصحّةً فحسب، بل جمالاً أيضاً. لذا يُطلعك خبراؤنا في ما يلي على الأطعمة التي تحسّن مظهرك وعلى الطريقة الصحيحة لتناولها.

انتبهي إلى كمية السكّر التي تتناولينها، بما في ذلك السكّر الطبيعي:

بالإضافة إلى كون السكّر المسبّب الرئيسي للبدانة، فهو يضر أيضاً ببشرتك ويفسد ابتسامتك. فقد وجدت دراسات عدّة أنّه يسرّع عملية تقدّمك في السن كما يلعب دوراً كبيراً في تسوّس أسنانك. وصحيح أنّ السكريات المكرّرة هي الأسوأ، غير أنّ إفراطك في تناول السكريات الطبيعية (الموجودة في الفواكه) قد يضرّ أيضاً بمظهرك.

تناولي الصدفيات:

تشكّل ثمار البحر الصدفية مصدراً جيداً لمعدنَي المغنيسيوم والزنك اللذين يساعدان جسمك على إنتاج بروتين الكولاجين المسؤول عن مرونة بشرتك وعن استبدال خلاياك الجلدية الميتة. كما يسهم هذا المعدنان في منع ظهور علامات تمدّد الجلد على جسمك، وقرحات الزكام على شفتيك، وتساقط شعرك. لذا أسدي بشرتك، وشعرك، وأظافرك معروفاً عبر تناول الصدفيات مرّةً في الأسبوع.

قولي نعم للشوكولاتة!

ولكن قبل أن تهرعي إلى قسم السكاكر في السوبرماركت، عليك أن تعرفي أنّ الشوكولاتة بالحليب

والشوكولاتة البيضاء لا تفيدانك أبداً. لذا اختاري شوكولاته داكنة تحتوي على نسبة من الكوكوا تزيد عن 70%، إذ أظهرت دراسات عدّة أنّ إحدى الفوائد الكثيرة للفلافانول، وهو مضاد الأكسدة الموجود في الشوكولاته، هي أنّه ينفخ بشرتك، ويحافظ على ترطيبها، ويحميها من أضرار الشمس.

رحّبي بالأخضر!

تتمتّع عصائر الخضار الخضراء بخصائص مضادة لشيخوخة البشرة، وقد تساعدك حتى على عكس الضرر الجلدي الناتج عن أشعة الشمس. ويمكنك أن تعدّي مشروباً أخضر عبر مزج عصير الكرنب، أو السبانخ، أو الكرفس مع عصيرك الصباحي المعتاد، كالبرتقال. ويشكّل الشاي الأخضر مشروباً أخضر آخر مفيد لبشرتك بفضل غناه بمضادات الأكسدة. أما إذا كنتِ لا تحبين هذا الشاي، فيمكنك أن تجرّبي شاي الرويبوس الأفريقي الخالي من الكافيين والذي يزخر بدوره بمضادات الأكسدة الحامية للبشرة.

جوّعي نفسك أحياناً:

قد تظنّين أنّ بقاءك على قيد الحياة يعتمد على تناولك 3 وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفتين في اليوم، غير أنّ دراسات عدّة أظهرت أنّ هذا الأمر غير صحيح. فقد تبيّن مثلاً أنّ اعتمادك تقنية الصوم المتقطّع (بالتناوب بين يوم وآخر) بحيث تلتزمين بـ500 سعرة حرارية فقط في أيام الصوم، يؤثّر إيجابياً على مستويات هرمون اللبتين لديك الذي يساعدك على التحكّم بشهيتك. وحتى لو طبّقت هذه الطريقة لمجرّد مرتين في الأسبوع، سوف تتمكّنين من خسارة الوزن الزائد وتحسين صحّة بشرتك عبر السماح لجسمك بالتخلّص من الخلايا المتضرّرة.

لا تنسي البيض:

عاد البيض إلى لائحة الأطعمة الصحّية بعد أن ثبت مؤخراً أنّه لا يرفع مستويات الكولستيرول في جسمك كما كان يعتقد سابقاً. وتكمن أهمية البيض في أنّه يعطيك جرعة من البروتين تساعد جسمك على إصلاح الأنسجة المتضررة. ويحتوي على كلّ أنواع الفيتامين B. بالإضافة إلى الفيتامينات D، وE، وA المهمة لصحّة بشرتك، وشعرك، وأسنانك، كما تؤمن لك حصة 120غ من البيض جرعة صحّية من المغذيات الدقيقة، مثل السيلينيوم والزنك اللذين يمنحانك شعراً لامعاً وبشرة جميلة.

لا تخافي كثيراً من الدهون المشبّعة:

أنتِ بحاجة إلى الدهون في نظامك الغذائي، بما في ذلك الدهون المشبّعة. واعلمي أنّ بعض المأكولات الصحّية تحتوي في الواقع على دهون مشبّعة، مثل البيض، والسمك، والدجاج، وجوز الهند. لذا في المرّة المقبلة التي تقصدين فيها قسم مشتقّات الحليب في السوبرماركت، اختاري منتجات كاملة الدسم. ولكن تجنّبي أي منتج يحتوي على دهون تقابلية، واحرصي على أن تختاري أطعمة تزوّدك بحاجتك من أحماض الأوميغا/ 3 الدهنية التي تُبقي بشرتك مرنة، وموحّدة اللون، وخالية من التجاعيد.

حفنة من التوت:

يزخر التوت على أنواعه بالكيميائيات النباتية المضادة لآثار الشيخوخة، بالإضافة إلى الفيتامين C الذي يساعد على الحفاظ بشرتك .لثتك ةّصح على والحفاظ بشرتك في الضرر إصلاح على يساعد في الموجود الإلاجيك حمض ّأن كما التوت قد يحميك من التجاعيد وضرر الأشعة ما فوق البنفسجية عبر إيقافه الأنزيمات التي تتسبّب بتفكّك الكولاجين في بشرتك، بالإضافة إلى الجزيئات التي تحفّز الالتهابات فيها.

ليست كلّ الخضار متساوية:

يجب أن تملأ الخضار معظم مساحة طبقك، وأنتِ تحتاجين إلى 5 حصص منها يومياً لتحافظي على صحّتك وجمالك. وننصحك بأن تختاري الخضار الملوّنة، بما فيها الورقيات الخضراء الداكنة بفضل غناها بالمغذيات. وتذكّري أيضاً أنّ بعض المعادن المفيدة لبشرتك مثل السيلينيوم تأتي مباشرةً من التربة، وبالتالي من الصعب أن تجديها في الخضروات المزروعة في الماء. لذا احرصي على شراء منتوجات مزروعة طبيعياً كلّما استطعت.

لقمشي بعض المكسّرات:

مع أنّ قيمتها الغذائية تختلف بين صنف وآخر، إلّا أنّ تناولك حفنة صغيرة من المكسّرات النيئة غير المملّحة قد يكون مفيداً جداً لبشرتك، إذ يمدّها بالفيتامين E، والستيرولات النباتية، ومجموعة واسعة من المغذيات الدقيقة التي تعطيك مظهراً شاباً. وصحيح أنّ المكسّرات تحتوي على الدهون، غير أنّ تناولك 30غ منها يومياً يساعدك على الحفاظ على وزن صحّي.►

المصدر: مجلة health Good العربية لعام 2016م