أفضل وأسوأ الأطعمة لبشرتك



من المرجح أنكِ قد سمعت بمقولة "أنتِ ما تأكلينه". وفي هذه الحالة، فإن ما تدرجينه في نظامكِ الغذائي قد يمحو آثار سنوات من وجهك، وقد يكون سر البشرة الشابة موجوداً في ثلاجتك! - أطعمة مفيدة للبشرة: تبين أن ما هو مفيد لجسمك مفيد لوجهك. "إذا كنت تبحثين عن الطعام الذي يمكن اعتباره ينبوع الشباب، فهي الطماطم المطبوخة وفقاً لما تقوله "جيسيكا وو" طبيبة الأمراض الجلدية، ومؤلفة كتاب Face Your Feed. فهي تحتوي على جرعة كبيرة من الليكوبين المضاد للأكسدة، وهو ما يستخدمه الجسم لمحاربة آثار أضرار الأشعة فوق البنفسجية. ومن الأطعمة الأخرى الغنية بمضادات الأكسدة: التوت، والكوسا، والخضراوات عموماً، إضافة إلى الشاي الأخضر. - ما يجب تفادية: تقول الطبيبة وو: "إن المبالغة في تناول الأطعمة المالحة أو السكرية هي العدو الأكبر لبشرتك" فهي تعمل على رفع إنتاج الأنسولين، الذي يسبب الالتهابات، ويبطئ في نهاية المطاف قدرة بشرتك على تجديد نفسها. من المهم أيضاً الحد من المشروبات التي تسبب جفاف الجسم ما يجعل الخطوط الدقيقة أكثر وضوحاً. - ما يجب تطبيقه: تقول سوزي وانغ خبيرة ماكياج، وهي تعمل على إنشاء ماكياج طبيعي 100%: "الجريب فروت له قدرة مذهلة على إعطاء بشرتك الإشراق". جربي هذا العلاج قبل وقت النوم: اهرسي حبة جريب فروت مقشرة وبياض بيضتين. ودلكيه على وجهك لمدة 5 دقائق، ثم اغسليه. يحتوي الجريب فروت على فيتامين C الذي يمنح البشرة إشراقاً، في حين أن بياض البيض يعمل على شد المسام والبشرة.