

بهترین غذاهای ضد پیری برای درخشش پوست بعد از ۴۰ سالگی

13 خرداد 1405

استفاده از غذا های ضد پیری برای حمایت بدن بعد از 40 سالگی بسیار ضروری به نظر می
رسد.

پوست زیبا و درخشان ارتباط مستقیمی با نحوه غذا خوردن ما دارد، محققان به این نتیجه رسیده اند که خوردن میوه
ها و سبزیجات ایمن ترین و سالم ترین راه مبارزه با رنگ پریدگی و خط و خطوط ریز روی پوست است.
در اینجا ده مورد از بهترین غذاهای ضد پیری برای درخشان شدن پوست شما که منبع آن درون شماست آورده شده
است.

بهترین غذاهای ضد پیری

آب تره یا شاهی آبی
فلفل دلمه ای قرمز
پاپایا غذای ضد پیری
بلوبری یا تمشک آبی
کلم بروکلی جزو مهم ترین غذای ضد پیری
اسفناج
آجیل، بسیاری از مغزها (به خصوص بادام)
آووکادو
سیب زمینی های شیرین
دانه های انار

بهترین خوراکی های ضد پیری

سیر: ترکیبات موجود در سیر برای جلوگیری از آسیب دیدن کلاژن، و ایجاد چین و چروک موثر است.
مصرف سیر خام یا اضافه کردن آن به غذاهای مختلف در رژیم ضد پیری، در جلوگیری از پیری پوست
موثر است.

دانه چیا: دانه چیا مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا 3 در خود دارد. این اسیدها برای تقویت سد دفاعی
پوست مفید هستند. دانه چیا برای تهیه انواع دسرهای رژیم و سالم کاربرد دارد.

دارچین: گیاهان و ادویه ها معمولا منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها هستند. این آنتی اکسیدان ها از

تأثیرات مخرب رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند. درواقع ترکیبات موجود در دارچین به عنوان یک غذای ضد پیری از پیری پوست جلوگیری می کند.

ماهی سالمون: ماهی سالمون جز ماهی های چرب است که حاوی مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین D است. ماهی تن، ساردین و ماکارل از دیگر ماهی های چرب هستند که می توانید استفاده کنید. ویتامین D موجود در این مواد غذایی برای یبوست و دندان ها مفید هستند. مطالعات نشان می دهند که کسانی که ویتامین D کمتری مصرف می کنند؛ بیشتر در معرض بیماری های عفونی و خوابی قرار دارند. برای داشتن یک سالمندی سالم حتما مصرف ماهی سالمون را در رژیم غذایی خود جدی بگیرید. **کرفس و خیار:** مصرف کرفس و خیار در رژیم ضد پیری، روش خوبی برای جلوگیری از پیری پوست است. وجود سیلیکا در این مواد خوراکی به آبرسانی پوست و ایجاد حالت ارتجاعی در پوست کمک می کند.

پرتغال: مرکبات منابع خوبی از ویتامین سی هستند. مواد خوراکی دیگری مانند فلفل دلمه ای قرمز، کیوی و کلم بروکلی نیز حجم خوبی از ویتامین C را در خود دارند. ویتامین سی برای سنتر کلاژن و بافت ها در بدن ضروری است.

لوبیا قرمز: لوبیا قرمز از جمله غذای ضد پیری است که مقادیر خوبی از آنتی اکسیدان را در خود دارد و همچنین منبع خوبی از فیبر پری بیوتیک است. همچنین مواد معدنی مانند زینک در لوبیا وجود دارد که از پیری پوست جلوگیری می کند.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی حاوی لیکوپین است. این ماده از پوست محافظت کرده و به نرم تر شدن پوست کمک می کند.

بادام: وجود مقادیر خوبی از اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان های مختلف در بادام سبب شده است که این ماده خوراکی برای پوست مفید باشد. بادام را می توانید به تنهایی به عنوان یک میان وعده استفاده کنید یا آن را به غذاهای دیگر اضافه کنید.