کد خبر: ۳۷۹۸۳۷
چهارشنبه ۲۲ دی ۱۴۰۰ ۱۲:۱۱

میوه‌هایی که روی پوست معجزه می‌کنند

میوه‌ها می‌تواند تاثیر مستقیم در ظاهر و سلامت پوست شما داشته باشد؛ چندین میوه وجود دارد که استفاده از آن‌ها برای زیبایی پوست معجزه می‌کند.<br&#۴۷;>

اعضای چهره زمانی زیبایی واقعی خود را نشان می‌دهند که پوستی صاف و شفاف داشته باشید پس راز مهم زیبایی چهره داشتن پوست سالم و زیبا به دور از هر نوع لک و مک یا چین و چروک است. یکی از روش‌های مراقبت از پوست استفاده از مواد غذایی مناسب مثل میوه مفید پوست است. در ادامه این بخش از سلامت پوست و موی نمناک شما را با چند میوه بسیار مفید برای داشتن یک پوست سالم و زیبا آشنا می‌کنیم.

لیمو
لیمو به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می‌شود. اگر لکه‌های تیره و یا زخم‌های آکنه دارید حتما از لیمو استفاده کنید تا پوستی درخشان داشته باشید.

برای استفاده از لیمو باید:

آب &frac۱۲; لیمو و ۱ قاشق چای خوری عسل ارگانیک را به یک لیوان آب اضافه کنید و ناشتا بنوشید تا سموم بدن تان دفع شود.
آب لیمو را به سالاد خود اضافه کنید.
برای پوست‌های چرب دارای جای جوش، آبلیمو را با گلاب مخلوط کرده و آن را روی پوست خود بزنید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.
برای پوست خشک لک دار، آبلیمو و روغن نارگیل را مخلوط کرده، روی پوست خود ماسک کنید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.
برای خلاص شدن از تیرگی پوست زیرچشم، ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو را با ۱ قاشق چای خوری شیر مخلوط کنید. آن را به ناحیه زیر چشم خود زده و بعد از ۱۰ دقیقه به آرامی بشویید.

آوکادو
آووکادو به دلیل داشتن چربی‌های سالم، فیبر غذایی و ویتامین‌های B۶، K، C، A، E، نیاسین، فولات، اسید پانتوتنیک و خواص آنتی اکسیدانی به کاهش آسیب اکسیداتیو کمک و از پوست در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت می‌کند. این میوه مقدار زیادی از آنتی اکسیدان ها، بتاکاروتن را به بدن ارائه می‌دهد ومنبع خوبی از بیوتین است، که یک علت قابلیت ارتجاعی پوست است. چربی‌های سالم موجود در آووکادو به کاهش التهاب و تسریع در ترمیم زخم کمک می‌کند.

برای استفاده از آووکادو باید:

اسموتی آووکادو و اسفناج درست کنید.
از آووکادو در کیک‌ها یا به عنوان تزیین استفاده کنید.
آووکادو را له کرده و آن را روی پوست خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.
برای پوست‌های چرب، یک قطعه کوچک آووکادو را با گلاب و کمی کافور له کنید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.

هندوانه
هندوانه به دلیل داشتن فیبر غذایی (۰/۴ ٪)، آب (۹۲ ٪)، کربوهیدرات ۷.۵۵% (قند (۰/۴ ٪)، ویتامین ث، آ، ب ۱ و ب ۶، کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها و لیکوپن به مهار رادیکال‌های آزاد اکسیژن کمک و از آسیب پوست جلوگیری می‌کند.

برای استفاده از هندوانه باید:

با هندوانه یک سالاد میوه درست کنید.
هندوانه را له کرده و آن را روی پوست خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.
برای پوست‌های چرب، ۳ قاشق غذاخوری آب هندوانه، ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو، ۱ قاشق غذاخوری خاک رس و ۱ قاشق چای خوری گلاب را مخلوط و روی صورت بمالید و بعد از خشک شدن ماسک صورت را با آب سرد بشویید.
برای پوست خشک، ۳ قاشق غذاخوری آب هندوانه، ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو، ۱ قاشق چای خوری عسل و ۱ قاشق چایخوری آلوئه ورا را مخلوط کرده و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.

خربزه

خربزه میوه‌ای در دسترس و برای پوست مفید سرشار از ویتامین‌های C و A است. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است و به همین دلیل با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کند. این رادیکال‌های آزاد به پوست آسیب رسانده و عامل پیری زودرس هستند. گنجاندن خربزه در رژیم غذایی می‌تواند پیری زودرس را مهارکند.

برای استفاده از خربزه باید:

خربزه را با ماست ترکیب کرده و به صورت بمالید بعداز ۱۵ دقیقه بشویید تا پوستی جوان و شاداب داشته باشید.
خربزه را در مخلوط کن ریخته و با اضافه کردن پودر جو دوسر و ماست، خمیر حجیم و نرمی درست کنید و بر تمام صورت و گردن تان بگذارید و پس از چند دقیقه با آب گرم بشویید.
در مورد روش‌های استفاده از خربزه برای پوست موارد دیگری هم هست که می‌توانید در مطلب " چند میوه مخصوص خوشگلی پوست " بخوانید.

خیار
خیار مانند هندوانه آب بسیار زیاد و اثر خنک کنندگی بر روی بدن دارد و به دلیل داشتن خواص آنتی اکسیدانی، ویتامین C، K و فیبر غذایی برای سفید شدن پوست و کاهش چین و چروک موثر است.

برای استفاده از خیار باید:

خیار را به سالاد، ساندویچ، اسموتی و ... اضافه کنید.
یک لیوان آب خیار تازه و یک قطره آب لیمو، پودر زیره بو داده و نمک هیمالیا صورتی را به هم ترکیب کنید.
عصرانه به عنوان میان وعده یک عدد خیار بخورید.
یک خیار را رنده کرده و با ۱ قاشق غذاخوری آرد نخود و ۱ قاشق چای خوری گلاب مخلوط کرده تا التهابات پوست مستعد آکنه کاهش یابد.
خیار رنده شده، ۱ قاشق غذاخوری شیر و ۱ قاشق چای خوری روغن نارگیل را با هم مخلوط کرده و روی پوست خشک ماسک کنید.
خیار رنده شده، ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو و شکر را با هم مخلوط کرده و به عنوان لایه بردار استفاده کنید.

انبه
انبه به دلیل داشتن ویتامین‌های A، E، C و K، فلاونوئیدها، پلی فنولیک ها، بتاکاروتن، گزانتوفیل ها، قند و فیبر غذایی به محافظت از پوست در برابر آسیب DNA التهاب و به درمان یبوست کمک می‌کند.

برای استفاده از انبه باید:

انبه را به اسموتی یا سالاد میوه اضافه کنید.
یک تکه کوچک انبه را له کرده و آن را روی پوست خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.
برای پوست‌های چرب، انبه، گلاب و آب لیمو را مخلوط کرده و روی پوست خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید.
برای پوست خشک ماسک انبه له شده، ۱ قاشق چای خوری ماست و ۱ قاشق چای خوری عسل استفاده کنید و بعد از ۱۰ دقیقه با آب معمولی بشویید.

انار
انار به دلیل داشتن ویتامین C، K، فولات و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و آنتی اکسیدان (اسید الاژیک) به محافظت از پوست در برابر آسیب اشعه فرابنفش کمک می‌کند.

برای استفاده از انار باید:

دانه‌های انار را له کرده و آب آن را روی قسمت‌های آسیب دیده بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.
برای پوست‌های چرب ۱ قاشق غذاخوری آرد نخود، ۱ قاشق چایخوری خاک رس، ۱ قاشق چای خوری آب لیمو و ۲ قاشق غذاخوری آب انار را ترکیب و روی صورت بمالید.
برای پوست خشک به جای افزودن خاک رس، شیر یا عسل را به ماسک بالا اضافه کنید.
مصرف انار

سیب
سیب به دلیل داشتن ویتامین‌های آ و ث، فیبر غذایی، پتاسیم، کلسیم و منیزیم و خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد به از بین بردن رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کنند. علاوه بر این پوست سیب سرشار از آنتی اکسیدان است پس هنگام مصرف پوست آن را جدا نکنید و آن را کاملا بشویید تا آلودگی‌ها و باکتری‌های آن از بین برود.

برای استفاده از سیب باید:

به عنوان میان وعده سالم مقداری آجیل و روزانه یک عدد سیب بخورید.
برش‌های سیب را به صبحانه، بلغور جو دوسر، یا دانه‌های ذرت اضافه کنید.
به اسموتی خود سیب اضافه کنید یا آب سیب بنوشید یا سیب را به مایه کیک اضافه کنید.

یک سیب را رنده کرده و آن را روی پوست خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را بشویید.
برای پوست‌های خشک، سیب رنده شده را با ۱ قاشق چای خوری عسل مخلوط کرده و روی پوست خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را با آب گرم بشویید.