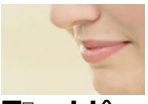

T nhiên đã cung c p cho con ng i nhi u lo i th c ph m có tác d ng t t đ i v i s c kh e, đ c bi t là làn da. Các chuyên gia dinh d ng đã ch ng minh r ng, nh ng lo i th c ph m d i đây r t có ích trong vi c giúp làn da b n h ng hào, tr , kh e.

Cam: có ch a nhi u vitamine C, là d ng ch t t i c n thi t giúp b o v da tr c tác h i c a tia t ngo i. Ngoài ra, vitamine C còn giúp ngăn ng a tình tr ng da b lão hóa b ng vi c s n xu t ra collagen đ duy trì tính đàn h i c a da. Vì th b n nên ăn cam (không ph i n c ép cam) hàng ngày.

H t h ng d ng: là ngu n d i dào các lo i axít béo c n thi t, giúp bôi tr n và ngăn ng a tình tr ng m t n c da, đ ng th i giúp duy trì tình tr ng m m m i, h ng hào và c i thi n k t c u lông, cũng nh làm gi m vi c hình thành m n tr ng cá.

Đu đ : ch a ít calori nh ng l i giàu ch t carotene và vitamine A. Ngoài ra, đu đ còn ch a nhi u ch t antioxidants giúp duy trì làn da tr , kh e. Ch c n cung c p vào c th m t chén đu đ (kho ng 200 - 250g) m i ngày, b n s c m nh n đ c s hi u nghi m c a nó.

Ngũ c c nguyên ch t: là ngu n phong phú vitamine nhóm B, giúp thay th các t bào ch t trên da và ch ng l i tình tr ng viêm nhi m da. Ngoài ra, ch t niacin có trong ngũ c c nguyên ch t còn giúp các t bào da h p thu ch t dinh d ng cũng nh phóng thích năng l ng. Đ b sung vào c th vitamine nhóm B, b n ch c n ăn nhi u lo i ngũ c c nguyên ch t ho c các s n ph m đ c ch bi n t các lo i ngũ c c nguyên ch t.

Trà xanh: là ngu n phong phú ch t fl avonoids và aitioxidants. Nh ng ch t này giúp b o v da tr c tác h i c a các tia t ngo i và các lo i hóa ch t t do trong khí quy n, đ ng th i ngăn ch n quá trình hình thành n p nhăn và t y tr các lo i m n tr ng cá trên da. B n nên u ng n c trà xanh (không s a) đ c đun sôi hai l n/ngày và t t s c m nh n hi u qu c a nó đ i v i làn da.

Các lo i h t đ u: là ngu n d i dào proteine, giúp da phát tri n. Ngoài ra, chúng còn ch a ch t

biotin giúp ki m soát ch ng r ng tóc. R t đ n gi n, b n ch c n n u nh các lo i đ u trong n c đ phóng thích các ch t dinh d ng và th ng th c m t b a ăn giàu proteine.

Cây lô h i (nha đam): đ c các chuyên gia đánh giá là m t lo i cây k di u, mang l i nhi u hi u qu tích c c đ i v i s c kh e con ng i. N c c a cây này r t có ích đ ch a ch ng da b kích thích, giúp ngăn ng a m n tr ng cá và hình thành s c t h ng hào cho da. U ng 30-40ml n c cây lô h i/ngày r t t t cho làn da c a b n.

Nguy n Ni m (Theo Janicehealth)
Theo PhuNuOnline