



Alimentos que debe incluir en su dieta para una piel sana

Nutrición, 22/08/2021



Nuestra
dieta
juega
un
papel
muy
importante
en la
salud
de

nuestra piel. A continuación se explica cómo 15 de algunos alimentos muy comunes pueden contribuir a una piel más sana y radiante.

El bloqueo debido a la crisis del coronavirus vino con su propio conjunto de pros y contras. Quedarnos encerrados en casa tuvo sus propios contratiempos para muchos de nosotros. Un estilo de vida relajado, el trabajo agitado desde el hogar junto con el estrés cada vez mayor han afectado en última instancia la salud de muchos, lo que resulta en múltiples problemas relacionados con la piel. Un estilo de vida sin horarios fijos de comida, horas de sueño irregulares y exceso de comida chatarra puede provocar una serie de problemas relacionados con la piel, incluida la piel seca y sin brillo. Y como muchos expertos en salud han destacado repetidamente, eres lo que comes.

Pero no hay nada en lo que la comida sana no pueda ayudar. Comer sano es, literalmente, la forma más fácil y conveniente de lograr una piel perfecta. Y si se está preguntando cómo recuperar una piel brillante y saludable después del desgaste del cierre, la despensa de su cocina tiene todas las respuestas.

Aquí hay algunos alimentos que puede incluir en su dieta para una piel sana y radiante:

1. Tomate

Mientras que uno usa tomates en mascarillas para revivir el brillo de la piel opaca y como remedio para las quemaduras solares, el tomate, cuando se agrega a los jugos o se toma como está en ensaladas, puede reparar el daño de la piel. Los tomates contienen licopeno, que también se usa para limpiadores faciales.

2. Naranjas

Las naranjas, que son abundantes en vitamina C, ayudan a limpiar la piel de cualquier marca no deseada, lo que la hace saludable. Además de proteger nuestra piel de cualquier daño nocivo y quemaduras solares, una ingesta regular de naranja también puede provocar un retraso en la aparición de líneas finas y arrugas.

3. Bayas

Uno puede masticar un tazón de bayas mixtas lleno de antioxidantes, cruciales para la salud de su piel. Desde fresas, arándanos hasta frambuesas, todas las bayas ayudan a retener la textura de la piel y la mantienen firme.

4. Remolacha

Rica en antioxidantes, la remolacha ayuda a reponer las células muertas de la piel, combate los radicales libres en el cuerpo, exfolia las células muertas y ayuda a eliminar la pigmentación. Además de purificar la sangre, también estimula el flujo sanguíneo en el cuerpo, lo que hace que la piel de las hojas brille. Uno puede simplemente jugo de remolacha para purificar la sangre desde adentro y limpiar las toxinas, dejándolo con un brillo saludable en su rostro.

5. Zanahoria

Repletas de betacaroteno, luteína y licopeno que previenen la degeneración de las células y dan un brillo radiante a la piel, las zanahorias también tienen una gran cantidad de vitamina C, que promueve el crecimiento de colágeno, reduce el acné y las manchas oscuras. Funciona bien cuando se consume crudo. Simplemente puede cortarlas y mezclarlas con ensaladas.

6. Limón

Repleto de vitamina C, B y fósforo, el limón es un alimento increíble para agregar a su dieta para obtener ese brillo natural. Los ácidos naturales del limón eliminan suavemente las células muertas de la piel y aclaran las manchas de la edad. ¡La mejor manera de consumir limón es mezclar una cucharadita con un vaso de agua y consumir dos veces al día!

7. Yogur

Con un rico contenido de ácido láctico, zinc y vitaminas B y antioxidantes, el yogur es una herramienta poderosa para tratar los problemas de la piel. ¡Uno puede simplemente comer un tazón lleno de yogur todos los días!

8. Cúrcuma con Leche

La solución clásica para todos los problemas de salud, la leche de cúrcuma (haldidoodh) aclara la piel y le da un brillo natural. Puede mejorar la piel irregular y también es conocido por eliminar el bronceado.

9. Semillas de lino

Rica en grasas omega-3, la linaza ayuda a combatir la inflamación además de mantener la piel hidratada y retener la humedad. Agréguelo a su tazón de cereales o haga un batido con leche, las semillas de lino son extremadamente versátiles para cocinar platos con él.

10. Granada

Conocida por tener numerosos beneficios, como el aumento de la hemoglobina, la granada también ayuda a combatir el envejecimiento y trata el daño cutáneo expuesto al sol. ¡Se puede tomar tal cual o hacer un jugo!

11. Salmón

Una de las mejores fuentes de ácidos grasos omega 3 que ayudan a mantener la piel hidratada y flexible, el salmón tiene un mineral llamado selenio que ayuda a proteger la piel del daño solar. Horneado, a la parrilla o al vapor, el salmón es un alimento versátil además de ser una fuente inagotable de nutrientes.

12. Espinaca

Cargada de minerales y vitaminas, la espinaca ayuda a minimizar las imperfecciones en nuestra piel. Los antioxidantes presentes en las espinacas te ayudarán a lograr una piel impecable al combatir los primeros signos del envejecimiento.

13. Calabaza

Una mezcla de todo lo saludable, la calabaza es rica en antioxidantes, vitaminas (A y C), minerales y zinc, que es vital en la creación de nuevas células de la piel. También ayuda a regular la producción de grasa, mejorar el tono de la piel y reducir la apariencia de poros abiertos. ¡Simplemente coma un puñado de semillas de calabaza por la mañana para iluminar su piel!

14. Brócoli

El brócoli contiene ácido pantoténico que se sabe que hace maravillas para la salud de la piel. También tiene compuestos de betacaroteno y azufre, que promueven una piel excelente. Además de esto, es rico en vitamina C que ayuda a reparar los tejidos dañados. Mézclelos en sus ensaladas de inmediato o cocínelos al vapor con una pizca de sal para una comida deliciosa.

15. Nueces

Buena fuente de grasas esenciales, zinc, vitamina E, selenio y proteínas hacen que las nueces sean un complemento perfecto para su dieta para promover la salud de la piel. Agregar nueces a su dieta no es difícil, ¡todo lo que necesita es comer un puñado junto con su desayuno!