

Alimentele care te mentin tanara

Articol de: anca axenia

In cazul in care te gandesti ca mai e ceva vreme pana cand ridurile vor deveni o problema care sa te preocupe, poate ca ar trebui sa te gandesti mai bine! Probabil ca ai auzit de atatea ori ca este intotdeauna mai bine sa previi decat sa tratezi. Acest lucru este valabil si in cazul ridurilor si imbatranirii pielii. Poti incepe de acum sa te hranesti sanatos pentru a evita eventualele probleme si pentru a-ti pastra frumusetea pentru cat mai multa vreme. Pentru asta ai nevoie de cateva "superalimente".

Broccoli

Toate legumele de culoare verde inchis sunt bogate in vitamina C si in substante cu proprietati anticancerigene, precum sulforafanul si genisteinul. Broccoli contine pigmenti carotenoizi care ajuta la prevenirea afectiunilor legate de imbatranire, precum cataracta. Mai este bogat in calciul necesar sanatatii sistemului osos.

Afinele

Culoarea naturala albastra a afinelor este data de antocianina, o substanta care ajuta la mentinerea nivelului adecvat de colagen din piele, contribuind la aspectul tanar al acesteia. Afinele, si in general fructele de padure, contin vitaminele C si B3 care sunt antioxidanti benefici ce protejeaza organismul impotriva cancerului si a afectiunilor oculare.

Rosiile

Sunt o sursa bogata de licopen, un agent anticancerigen si un puternic antioxidant ce previne imbatranirea prematura a celulelor. Licopenul contribuie de asemenea la mentinerea sanatatii inimii.

Usturoiul

Contine calciu, magneziu, sulf, potasiu si vitamina C. Este un puternic antioxidant ce ajuta la reducerea colesterolului. Actioneaza precum un antiseptic natural, avand proprietati antibacteriene, te tine departe de infectii si afectiuni ale pielii.

Macrisul de balta

Poate fi numit cu adevarat un superaliment. Contine vitamina C, fier si

zinc, toate acestea contribuind la mentinerea sanatatii si frumusetii pielii, parului si unghiilor tale. In tara noastra nu se gaseste foarte usor, dar cu siguranta merita cautat.

Prunele

Nu numai ca ajuta la functionarea adecvata a intestinelor, dar prin uscare, prunele isi pastreaza substantele antioxidante care lupta impotriva imbatranirii celulelor, fiind astfel aliata de incredere in razboiul cu ridurile.

Soia

Soia contine izoflavone, substante care ajuta la prevenirea imbatranirii cauzate de un dezechilibru hormonal. Se crede de asemenea ca protejeaza impotriva cancerului de san si a cancerului de prostata, in cazul barbatilor.

Nucile si semintele

Bogate in vitamina E, seleniu, zinc si acizi grasi esentiali. Seleniul este necesar pentru producerea anticorpilor, mentinerea sanatatii pielii si a glandei tiroide, fiind de asemenea esential in producerea anumitor enzime foarte importante pentru organism.

Iaurtul

Bacteriile probiotice aflate in iaurtul natural au un rol esential in mentinerea sanatatii tranzitului intestinal, ajutand digestia si absorbtia elementelor nutritive. S-a demonstrat ca aceste bacterii sporesc imunitatea si ajuta la prevenirea anumitor alergii, printre care eczemele.

Algele marine

O sursa excelenta de iod. Iodul este esential pentru buna functionare a glandei tiroide si pentru regenerarea pielii.

Taguri articol: frumusetate, vitamina C, colagen, regenerarea pielii,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

