

## 15 chất dinh dưỡng “vàng” giúp làn da sáng khỏe từ sâu bên trong

12:31 19/09/2025

Làn da là tấm chắn bảo vệ cơ thể trước môi trường, vì vậy chăm sóc từ bên trong bằng dinh dưỡng hợp lý rất quan trọng. Trong đó, 15 loại vitamin và dưỡng chất như A, C, E, kẽm, selen hay axit béo lành mạnh được xem là chìa khóa để duy trì làn da khỏe mạnh, tươi trẻ.



Vitamin E là “lá chắn” tự nhiên chống lại tác hại từ tia UV giúp hạn chế nếp nhăn, chảy xệ và ung thư da.

Tuy nhiên, để các dưỡng chất này phát huy hiệu quả, việc bổ sung cần được thực hiện đúng cách. Nếu không chắc chắn chế độ ăn đã đủ chất, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi dùng thêm thực phẩm chức năng. Một số dưỡng chất có thể gây tương tác với thuốc điều trị, chẳng hạn dầu cá không phù hợp với người đang dùng thuốc chống đông máu; kẽm

liều cao có thể làm giảm hiệu quả của kháng sinh.

Việc bổ sung khoa học không chỉ giúp da khỏe đẹp mà còn cải thiện sức khỏe tổng thể. Kết hợp chế độ ăn cân bằng, giàu rau xanh, trái cây, cá béo cùng lối sống lành mạnh sẽ là nền tảng để duy trì làn da rạng rỡ lâu dài.

*Dưới đây là 15 loại vitamin và dưỡng chất quan trọng nhất cho một làn da khỏe mạnh:*

## **Nhóm dưỡng chất thiết yếu cho sức khỏe làn da**

### **Kẽm**

Khoáng chất này tập trung nhiều ở lớp ngoài cùng của da, giúp vết thương nhanh lành và giảm tác hại của tia cực tím. Thiếu kẽm có thể dẫn đến tình trạng phát ban ngứa giống chàm nhưng không thuyên giảm với kem bôi ngoài da.

### **Chất đạm (protein)**

Protein được chuyển hóa thành axit amin, thành phần cấu tạo nên collagen và keratin - hai loại protein quyết định độ bền chắc của da. Một số axit amin còn hoạt động như chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ da khỏi tia UV và gốc tự do.



### **Chất béo lành mạnh**

Chất béo đóng vai trò quan trọng trong việc giữ ẩm và duy trì độ đàn hồi của da. Thiếu chất béo có thể khiến da khô ráp, nhăn nheo. Nguồn chất béo lành mạnh nên được ưu tiên gồm quả hạch, hạt, bơ và cá béo. Đặc biệt, axit béo omega-3 - loại cơ thể không tự sản xuất được, giúp ngăn ngừa viêm, giảm nguy

cơ ung thư da và duy trì cấu trúc tế bào.

### **Vitamin A**

Vitamin A cần thiết cho cả lớp biểu bì và hạ bì. Dưỡng chất này giúp ngăn ngừa tổn thương collagen do ánh nắng, thúc đẩy quá trình lành vết thương và hỗ trợ hoạt động của tuyến dầu. Thiếu vitamin A dễ khiến da khô, ngứa, thậm chí nổi mụn.

### **Vitamin C**

Đây là “chìa khóa” giúp da tổng hợp collagen. Vitamin C cũng là chất chống oxy hóa mạnh, giúp giảm nguy cơ ung thư da. Nếu thiếu hụt, cơ thể dễ bầm tím, chảy máu nướu và chậm lành vết thương.

### **Vitamin E**

Là “lá chắn” tự nhiên chống lại tác hại từ tia UV, vitamin E giúp hạn chế nếp nhăn, chảy xệ và ung thư da. Khi kết hợp với vitamin C, vitamin E tăng cường khả năng bảo vệ màng tế bào.

### **Selen**

Selen là chất chống oxy hóa quan trọng, góp phần bảo vệ da khỏi tia UV và làm giảm nguy cơ ung thư da.



Rau xanh đậm giàu vitamin A, C, E, omega-3 và selen. Ảnh minh họa

### **Nhóm thực phẩm giàu dinh dưỡng cho da**

*Cá béo (cá hồi, cá ngừ, cá mòi):* Chứa omega-3, selen, vitamin E; giúp da ẩm mượt, dẻo dai và giảm viêm.

*Quả óc chó:* Giàu omega-3, omega-6 và selen, giúp cân bằng phản ứng viêm và nuôi dưỡng da.

*Quả bơ:* Chứa chất béo lành mạnh, vitamin C và E, giúp giữ ẩm, tăng độ đàn hồi và hỗ trợ tổng hợp collagen.

*Dầu ô liu nguyên chất:* Nguồn chất béo tốt và vitamin E.

*Rau xanh đậm (rau bina, cải xoăn...):* Giàu vitamin A, C, E, omega-3 và selen.

*Trứng:* Cung cấp protein, kẽm, selen, vitamin A và E.

*Các loại đậu:* Giàu protein và kẽm, tốt cho quá trình tái tạo da.

**PV** (t/h)