

thể tự sản sinh collagen nội sinh, giúp da giữ được độ đàn hồi và tươi trẻ.

Các loại đậu: Đậu xanh, đậu nành, đậu Hà Lan không chỉ cung cấp protein thực vật chất lượng cao mà còn giàu chất xơ, hỗ trợ tiêu hóa và kiểm soát cân nặng. Đặc biệt, đậu nành chứa isoflavone genistein, một hợp chất tự nhiên giúp cải thiện tình trạng da mỏng, khô, thiếu đàn hồi ở phụ nữ.

Hạt chia: Dù nhỏ bé nhưng hạt chia là một "siêu thực phẩm" giàu omega 3, giúp giảm viêm và bảo vệ màng tế bào. Hạt chia cũng cung cấp seleni, một vi khoáng có khả năng chống oxy hóa mạnh, giúp vô hiệu hóa các gốc tự do gây phá hủy collagen. Hàm lượng chất xơ cao trong hạt chia còn giúp bạn no lâu, hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

Ớt chuông: Ớt chuông đỏ và vàng nổi bật với hàm lượng vitamin C cực kỳ cao, một yếu tố thiết yếu cho quá trình hình thành chuỗi collagen bền vững. Ngoài ra, carotenoids trong ớt chuông còn là chất chống oxy hóa mạnh mẽ, bảo vệ da khỏi các tác hại từ tia UV và ô nhiễm môi trường.

Hạt diêm mạch (quinoa): Được mệnh danh là siêu hạt vì cung cấp đủ 9 loại axit amin thiết yếu. Hạt diêm mạch cũng là nguồn cung cấp kẽm dồi dào, đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp collagen và làm lành vết thương, giúp da săn chắc hơn.

Việc kết hợp những loại thực phẩm này vào chế độ ăn hàng ngày không chỉ giúp bạn có một làn da đẹp, khỏe mạnh mà còn giữ được vóc dáng thon gọn.

Tâm An (t/h)