

Những thực phẩm tốt cho sức khỏe phái đẹp

09:29 01/11/2019

Trong mỗi giai đoạn cuộc đời, phái đẹp đòi hỏi 1 chế độ dinh dưỡng khác biệt. Do đó, một chế độ ăn uống cân bằng là nền tảng tốt cho sức khỏe đồng thời giúp cải thiện làn da, sắc đẹp.



Nước chanh giúp tăng cường trao đổi chất và giảm cân: Chanh rất tốt cho việc giảm cân vì chúng chứa đầy hương vị và ít calo, nước ép của một quả chanh chỉ có 12calo, nhưng chiếm 1/3 giá trị vitamin C được khuyến dùng hàng ngày.



Bơ là một loại trái cây chứa đầy chất béo không bão hòa đơn (MUFAs). MUFAs giúp tăng chất béo tốt cho tim, HDLs, làm giảm cholesterol, chống lại triệu chứng bệnh tim và xơ cứng động mạch. Ngoài ra, chất béo có trong trái bơ cũng tốt cho làn da và mái tóc bạn. Hơn thế nữa, bơ giàu kali và vitamin K, có chứa lutein cũng rất tốt cho mắt.



Ăn bông cải xanh chống nếp nhăn: Bông cải xanh là siêu thực phẩm có tác dụng giải quyết các vấn đề sức khỏe khó chịu, giúp hỗ trợ tái tạo tế bào và giúp các

tế bào da cũ được thay thế bằng các tế bào mới.



Bổ sung nghệ trong bữa ăn để điều trị nhiễm trùng: Củ nghệ chứa chất chống oxy hóa mạnh mẽ và đặc tính chống viêm, kháng nấm, kháng khuẩn và kháng virus.



Hạt điều hỗ trợ chuyển động cơ bắp: Hạt điều là một nguồn khoáng chất tốt, đặc biệt là magiê, kali, phot pho, kẽm và selen. Chúng chứa một số sắt, mangan và đồng cần thiết cho sự chuyển động điện của tim và cơ bắp.

