للنساء فقط... طعام سحري رخيص يغذي البشرة و يواجه الشيخوخة



الكثيرين يلجؤون إلى منتجات مكلفة غالبا لوقف ظهور التجاعيد، وإيقاف الشيخوخة التي هي مجرى الحياة الطبيعي و لا حرج في ظهور علاماتها على الوجه.

وتتطلب الطريقة الجديدة مكوناً صالحاً للأكل، أطلق عليه الخبراء اسم "الطعام الفائق"، من دون استخدام منتج جديد.

وادعى الدكتور آدم سيدي، المشرف المشارك على حساب "تيك توك" Docs Herb، المتخصص في مجالات التغذية وطب الأعشاب ونمط الحياة، أنه "يعرف أحد الأطعمة الفائقة التي ستوفر لك الوقت والمال ومنتجات العناية بالبشرة".

ووفقا للدكتور آدم، فإن "بذور عباد الشمس ستعطي بشرتك دفعة قوية". موضحا أن "البذور الصغيرة غنية (بفيتامين E)، وهو مضاد قوي للأكسدة يساعد على حماية بشرتك من آثار الأشعة فوق البنفسجية".

والأشعة فوق البنفسجية (UV) هي مصدر للطاقة يتم إطلاقه بشكل طبيعي من الشمس وبشكل اصطناعي من أسرّة الاسمرار.

وبصرف النظر عن شيخوخة بشرتك، فإن التعرض المطول للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يدمر خلاياك ويسبب سرطان الجلد، وفقا لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة.

وأكد الدكتور آدم أن "تناول هذه البذور لا ينبغي أن يحل محل تطبيق واقي الشمس اليومي".

وأشار إلى إنه" بصرف النظر عن المساعدة في حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية، فإن فيتامين E ضروري أيضا في إنتاج الكولاجين والإيلاستين، ما يحافظ على بشرتك متينة ونظيفة".

وتابع أن "شركات العناية بالبشرة الكبيرة تعمل بالفعل على هذا وتستخدم الفيتامين القوي في منتجاتها".

وقال إنه "إذا كنت تتطلع إلى اكتشاف الفيتامين في قائمة المكونات الخاصة بهذه المنتجات، فستجده تحت مسمى Tocopherol Alpha".

إن تناول كمية قليلة فقط (30غ) من بذور عباد الشمس ستعادل 66% من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين E، وفقا للدكتور آدم.

وبحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، تحتاج النساء إلى نحو 3 مغ من فيتامين E يوميا، بينما يجب أن يحصل الرجال على 4 مغ.

وأوضحت الهيئة الصحية أنه يجب أن تكون قادرا على تحقيق ذلك فقط من خلال تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن.

وحذرت من تناول الكثير من مكملات فيتامين E لأنها قد تكون ضارة.