

<피부에 좋은 고마운 식품 4 가지>

연어

웰빙식품 중 하나로 꼽히는 연어에는 DHA, 오메가 3 등 불포화지방산과 비타민, 칼슘, 아연 등이 풍부하다. 연어는 골다공증 예방에도 좋고 혈관 질환을 예방하며, 항염효과가 있어 염증을 감소시키는 효과가 있는 것으로 알려졌다. 피부에도 좋다. 오메가 3 지방산은 피부 보습을 도와주고 염증을 완화시켜 여드름 감소에 도움을 준다. 비타민 E 성분은 피부를 보호해주고, 아연은 피부 재생에 도움을 준다.

토마토

항산화 물질인 라이코펜이 풍부한 토마토는 면역력을 강화시켜주고 각종 암 예방에도 도움이 되는 건강 식품으로 알려졌다. 토마토에 함유된 비타민 A, C 는 피부 속 활성산소를 제거하고 콜라겐 합성을 도와주며 자외선으로 인한 피부 손상을 개선해준다. 또한 토마토를 꾸준히 섭취하면 피부가 윤택해지고 주름살이 감소되는 효과가 있다.

호두

두뇌에 좋은 식품으로 알려진 호두는 피부 건강을 지키는데도 도움이 된다. 호두에는 노화방지에 좋은 항산화 성분이 다량 함유되어 있어 체력을 높여주고 피부 미용에도 도움을 준다. 오메가 3 지방산과 리놀레인산, 비타민 E 가 풍부해 자외선으로부터 피부 세포가 파괴되는 것을 막아주기도 한다.

아보카도

아보카도는 피부 미용에 좋은 식품이다. 아보카도에 함유된 비타민 C, E 는 피부의 탄력을 높여주고 노화를 예방해주며, 특히 건조한 피부에 좋다고 알려졌다. 칼륨과 비타민, 단백질 등을 함유한 아보카도는 피부를 윤택하고 깨끗하게 유지시켜 준다.