

فيتامينات لبشرة مُشرقة في الصيف 6



إعداد: راندا جرجس

يتسم فصل الصيف بارتفاع درجات الحرارة والرطوبة، وتعتبر البشرة أهم مناطق الجسم التي تتأثر سلباً بهذا الطقس، وتفتقر للعناية الدائمة، وتحتاج لتطبيق روتين يومي للحفاظ على رونقها وحيويتها، وتُعد الفيتامينات أحد الأسرار التي تحمل خصائص متعددة للحصول على بشرة مُشرقة وصحية وصافية

«E» فيتامين 1

بخصائصه الفعالة في ترطيب البشرة بشكل طبيعي وحمايتها من الجفاف، ويعتبر من أهم «E» يتميز فيتامين الفيتامينات التي تفيد الجلد في فصل الصيف، وتركز وظيفته في الحماية من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية التي تتسبب في ظهور الكلف والتجاعيد الدقيقة، كما يحتوي هذا الفيتامين على مضاد فعال لأكسدة الخلايا، ويوجد في العديد من الأطعمة كالخضراوات الورقية، الزيتون، سمك السلمون، والمكسرات كاللوز والبندق، وبذور دوار الشمس

«C» فيتامين 2.

بالعديد من الخصائص التي تعزز صحة البشرة ويحافظ على مرونة الجلد، ويؤخر ظهور الخطوط «C» يحفل فيتامين الدقيقة إحدى علامات الشيخوخة المبكرة، ويعزز من إنتاج الكولاجين، كما يحتوي على مضادات الأكسدة ويعمل على إصلاح كريات الدم الحمراء، بالإضافة إلى أنه يستخدم في تركيب أنواع متعددة من مستحضرات العناية بالبشرة وخاصة التي تعالج التصبغات، الجفاف، والتجاعيد، ويمكن الحصول عليه عن طريق تناول البرتقال، الكيوي الفراولة، الخضراوات الورقية، البروكلي، البطاطس، والفلفل الحلو، أو من خلال المكملات الغذائية عند الحاجة

«A» فيتامين 3.

دوراً مهماً في منح البشرة النضارة والمظهر الحيوي، فهو يساهم في تقليل ظهور الهالات السوداء «A» يلعب فيتامين تحت العينين، وحجم المسام، ويعزز الدورة الدموية ويزيد إنتاج الكولاجين، كما يعمل كمقشر طبيعي لسطح الجلد، بالإضافة إلى دوره الأساسي في توحيد لون البشرة، وإزالة البقع الداكنة والتصبغات اللونية، وضبط عملية التوازن بين الجلد الدهني والجاف، وعدم تراكم الخلايا الميتة، وعلاج حب الشباب والقضاء على البثور، ويشدد من قوة تماسك في العديد من الأطعمة، كالخضراوات الورقية، الجزر، «A» طبقات الجلد ومنع تكون الخطوط الدقيقة، ويوجد فيتامين الكنتالوب، السبانخ، ومنتجات الألبان

«K» فيتامين 4.

يشتهر هذا الفيتامين بقدرته العالية في علاج الندبات، التهابات الأوردة، والتخلص من مشكلة الهالات السوداء تحت العينين، وعلاج الندبات، وتقوية الشعيرات الدموية بالجلد، والحد من ظهور علامات التجاعيد والشيخوخة على البشرة، ويوجد في بعض الخضراوات كالسبانخ، الفاصوليا الخضراء، الملفوف، الخيار، الخس

«B1» فيتامين 5.

تتعدد فوائده للبشرة حيث أنه يساهم في زيادة الدورة الدموية، نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تساهم في الحماية من الشيخوخة المبكرة، ويمكن الحصول على الفيتامين من العديد من المصادر الطبيعية كالخضراوات، الحبوب الكاملة، الخبز، المعكرونة، البقوليات، الأرز البني، اللحوم والأسماك، البيض، بذور القمح والنخالة، والمكسرات كالجوز

«D» فيتامين 6.

تكمّن وظيفة الفيتامين في تكوين الخلايا الصحية للجسم، ويتم تصنيعه عن طريق امتصاص الجلد لأشعة الشمس أثناء التعرض المباشر لها لمدة 10 دقائق يومياً فقط، يمتاز بخصائصه المتعددة في الحفاظ على توحيد لون البشرة وتأخير ظهور التجاعيد، وعلاج الصدفية، الإكزيما وحب الشباب، كما يعمل كمضاد للالتهاب وفعال لصحة العظام، ويتوافر الفيتامين بنسبة عالية في الأسماك كالسالمون والتونا، وكذلك منتجات الألبان والبيض وحليب الصويا