Pengen Kulit Cerah? Yuk Kita Bahas 5 Makanan Yang Bikin Kulit Cerah

Category: LifeStyle
10 Juli 2023

5 Makanan Bikin Kulit Cerah

Prolite – Memiliki kulit cerah menjadi dambaan semua wanita, penggunaan prodak skin care yang terbaik mungkin menjadi cara setiap wanita agar memiliki wajah cerah.

Namun anda perlu tau perawatan kulit cerah bukan hanya dari luar saja, namun perawatan kulit wajah yang cerah juga harus dari dalam.

Perawatan dari dalam yang dimaksud yaitu mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral termasuk antioksidan yang

baik untuk melawan kulit kering, serta mencegah peradangan dan tanda penuaan.

Lalu apa saja sih makanan yang membantu perawatan dari dalam agar kulit cerah? Kami memiliki beberapa rekomendasi makanan untuk membantu perawatan dari dalam agar kulit cerah.

1. Stroberi

Strawberry

Buah stroberi dan jenis buah beri lainnya, stroberi sangat kaya akan vitamin C. Vitamin C dapat menjaga kesehatan jaringan ikat di bawah kulit, sehingga tetap kencang, kuat, dan sehat.

Stroberi juga tinggi akan folat (vitamin B), serat, dan susunan fitokimia yang dapat membantu mencegah kerusakan kulit akibat paparan radikal bebas.

2. Tiram

Tiram

Tiram bagus untuk kulit karena mengandung zink yang tinggi. Konsumsi tiga tiram setiap hari akan memenuhi kebutuhan zink (seng) harian Anda. Tiram juga memberi muatan protein signifikan yang juga baik untuk kulit.

Zink merupakan zat yang sangat berperan untuk kesehatan kulit secara umum dan pembentukan sel kulit baru.

Selain itu, zink juga bermanfaat mencegah inflamasi (peradangan). Manfaat ini penting untuk meredakan kondisi-kondisi iritasi yang mungkin bisa terjadi di kulit.

3. Jeruk

Jeruk

Buah jeruk memiliki rasa manis asam ini kaya akan vitamin C yang dibutuhkan untuk pembentukan kolagen dan menjaga kulit tetap kencang.

Tak ada salahnya untuk selalu sedia stok jeruk di kulkas agar Anda bisa menikmatinya setiap hari. Selain menyegarkan, manfaatnya sebagai makanan untuk mencerahkan kulit bisa diperoleh.

4. Wortel

Wortel

Wortel kaya akan beta-karoten. Prekursor vitamin A di dalam tubuh ini sangat dibutuhkan untuk kesehatan kulit. Wortel juga kaya akan *potassium* dan serat, serta rendah kalori dan hampir bebas lemak.

Wortel dapat dinikmati dalam berbagai sajian, tidak melulu dalam bentuk jus. Cobalah makan wortel dengan saus cocol rendah kalori, mencampurkannya ke mangkuk salad, dan lain-lain.

5. Ikan Berlemak

Ikan Berlemak

Ikan berlemak seperti salmon, tuna, maupun *herring* sangat kaya akan asam lemak omega-3. Asam lemak ini penting untuk menjaga kesehatan kulit. Kekurangan asam lemak omega-3 dapat menyebabkan kulit kering.

Peranannya adalah membantu pertumbuhan sel dan melawan radikal bebas yang merusak kulit.

Selain kaya akan omega-3, salmon diketahui sebagai sumber

vitamin E, protein, selenium, dan seng yang sangat baik. Kalori salmon juga tergolong rendah, sehingga cocok untuk segala jenis diet.