

# Alimentos importantes para a sua pele

2017-10-30 12:30:47

A pele é o maior órgão do nosso corpo, precisa de muitos cuidados mas, apesar disso, nem sempre lhe damos a atenção devida.



## A nossa aparência é o nosso “cartão de visita”

Uma pele saudável e bem cuidada dá-nos autoconfiança. Quer seja numa reunião de trabalho, numa entrevista de emprego ou numa simples conversa de café mostrarmos um ar saudável é sempre importante.

Mas, a boa aparência da nossa pele não passa apenas pela limpeza e aplicação de cremes. Aliás, esses cuidados essenciais de nada servem se não forem conciliados com um tratamento mais profundo.

É aqui que entra a alimentação. Para uma vida saudável é importante fazer uma alimentação saudável, disso já todos sabemos. Mas na verdade, existem alimentos que são mais indicados para que a pele que outros.



## Chocolate Negro

Este alimento, apreciado por muitos, ajuda a acalmar o stress, diminuir a tensão arterial e tem um poder

## **Pplware Kids**

Alimentos importantes para a sua pele

antioxidante, o que é muito importante para a pele.



### **Nozes**

As nozes são portadoras de Omega-3, vitamina E e antioxidantes. Todos estes são benéficos para a nossa saúde, não só ajudam numa pele saudável como são excelentes para fortalecer os ossos e o cabelo, e também diminuem o stress.



### **Chá Verde**

O chá verde ajuda a limpar toxinas e manchas e é um ótimo cicatrizante. Para além de prevenir o envelhecimento ajuda a emagrecer. Contudo há que ter cuidado para não tomar em excesso pois pode levar a uma alteração na tensão arterial.



### **Azeite**

Estudos comprovam que, quem inclui na sua dieta o azeite, apresenta menos 31% de sinais de

## **Pplware Kids**

Alimentos importantes para a sua pele

envelhecimento da pele. Para além disso, o azeite tem também ação anti-inflamatória e ajuda a prevenir doenças degenerativas.



### **Abacaxi**

O abacaxi é uma das frutas que contém vitamina C e antioxidantes. Outras frutas como citrinos, e frutos vermelhos são igualmente fornecedores desses componentes tão fundamentais para minimizar os danos causados pelo sol e uma pele luminosa.



### **Café**

Para quem é apreciador de café fique desde já a saber que está a fazer bem à sua pele. O café é um alimento muito importante, desde que não tomado em excesso. No que diz respeito à pele, ele ajuda, não só porque possui antioxidantes, mas porque protege contra o tipo mais comum de cancro de pele.



### **Tomate**

O tomate tem propriedades que protegem a pele de queimaduras solares. Estudos confirmam que, se incluir 5 colheres de sopa de sopa de tomate à sua dieta diária, está a proteger a sua pele contra os raios UV. Mesmo assim, não substitui o protetor solar.



## Água

A base de tudo. É verdade que ao ingerir todos os elementos anteriores também ingere água, mas não é suficiente. A água é fundamental para a hidratação do corpo. Ajuda a tornar a pele mais luminosa, firme e macia.

Todos estes cuidados de pele, que pode obter dos alimentos, têm de ser complementados com uma boa limpeza tanto como com cremes indicados para o seu tipo de pele.