

به خاطر استخوان هایبتان.

۷ ماده غذایی را هرگز نخورید



کنار گذاشتن عادات خطرناک غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان،درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد.اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد،دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است،محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:

غذاهای التهابی: در کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی سفید، پامچان و ... باید اجتناب کنند، چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.

اسفناج خام:اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است، اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده‌ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.

نوشابه‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها علاوه بر این که اشباع از کاتئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند، برای استخوان‌ها مضرند. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تأثیر منفی بر استخوان ندارد.

سدیم: علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک،هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد،دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود.

استفاده زیاد گوشت قرمز: رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و ... آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.

الکل: الکل فعالیت استئوبلاست‌ها (سلول‌های سازنده استخوان) را متوقف می‌کند. فراموش نشود که الکل می‌تواند موجب اختلالاتی در حفظ تعادل فرد شود که به ویژه در افراد مسن موجب شکستگی استخوان‌ها می‌شود.

ویتامین‌هایی که وزن و اشتهایتان را کنترل می‌کنند

مصرف منظم برخی ریزمغذی‌ها و املاح معدنی منجر به تعدیل اشتها شده و از پرخوری و اضافه وزن جلوگیری می‌کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شاید شما برای کنترل وزن و دوری از عادت غلطی مانند پرخوری نیاز به دریافت برخی مکمل‌های غذایی داشته باشید.

مصرف منظم برخی ریزمغذی‌ها و املاح معدنی منجر به تعدیل اشتها شده و از پرخوری و اضافه وزن جلوگیری می‌کنند:

آهن: تعجبی ندارد اگر در دوران قاعدگی، زنان دچار اشتیاق شدید به خوردن اسنتیک یا برگر شوند. کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائستگی شایع است. همچنین گیاه خوران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، اما اگر می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید بهتر است میوه‌های خشکف تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان نمایید.

بهرت‌ن نوع محسوب می‌شوند، برای مقابله با هوس پتیر مناسب هستند. امگا ۳در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو، و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تأثیر م‌ی‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید. برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

سلامت

خواص سیب زمینی شیرین



کمبود آن می‌تواند باعث سوء هاضمه، زخم دهان، استفرغ و ... شود.

ویتامین C

یک ویتامین مهم دیگر یعنی ویتامین C در مقدار کافی در سیب زمینی‌های شیرین وجود دارد. این ویتامین، خواص آنتی اکسیدانی نشان می‌دهد و نقش مهمی در سنتز کلاژن ایفا می‌کند. آن در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد و گونه‌های اکسیژن فعال از بدن محافظت می‌نماید.

مطالعات نشان داده اند که ویتامین C، خطر سکنه قلبی را کاهش می‌دهد و به افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، کمک می‌نماید. علاوه بر این، برخی تحقیقات ادعا می‌کنند که این ویتامین، احتمال سرطان دهان، روده بزرگ، ریه و پروستات را کاهش می‌دهد.

ویتامین E

سیب زمینی‌های شیرین حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین E هستند که کمبود آن باعث اختلالات ژنتیکی، تعادل بد، ضعف عضلانی و ... می‌شود. آن برای مبارزه با پاتوزن‌هایی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها ضروری است. آن، غشای سلولی را حفظ کرده و از آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌نماید.

این ویتامین در هنگامی که از منابع طبیعی دریافت شود، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد، اما به‌شواهد بیشتری برای اثبات آن نیاز است.

ویتامین K

این یک ویتامین محلول در چربی است که عمدتا در مواد غذایی یافت می‌شود و در برخی بخش‌های بدن نیز وجود دارد. ویتامین K، نقش مهمی در لخته شدن خون در بدن ایفا می‌کند. آن همچنین برای تقویت سلامت استخوان سالمندان نیز ضروری است. از آنجا که غده‌های سیب زمینی غنی از این ویتامین هستند، آن‌ها می‌توانند به سنتز پروتئین مربوط به هموستاز کمک کنند.

سدیم

سدیم، ماده‌ای است که در مقدار کم، مورد نیاز است. آن اساسا برای شل کردن و انقباض عضلات، حفظ تعادل آب و مواد معدنی و برای هدایت تکانه عصبی مورد نیاز است. اگر مقدار سدیم در بدن درست نباشد، می‌تواند باعث بروز مشکل شده و ممکن است مضر باشد.

برای حفظ تعادل، فرد باید غذاهای کم سدیم مصرف کند. از آنجا که سیب زمینی‌های شیرین حاوی یک مقدار کافی از سدیم هستند، بیماری‌هایی که توسط سطوح پایین سدیم ایجاد می‌شوند -مانند افت فشار خون وضعیتی- را تحت کنترل نگه می‌دارند.

پتاسیم

پتاسیم به وفور در سیب زمینی‌های شیرین یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب اعصاب و عضلات ضروری است.

یک سیب زمینی شیرین با سائز متوسط حاوی ۶۹۴ میلی گرم پتاسیم است که بالاترین میزان در بین همه مواد غذایی می‌باشد. پتاسیم در هنگامی که از طریق رژیم غذایی مصرف شود، برای استخوان‌ها مفید بوده و فشار خون رانیز تحت کنترل نگه‌می‌دارد.

آهن

بدن ما برای عملکرد درست به برخی ریزمغذی‌ها نیاز دارد. یکی از آن ریزمغذی‌ها، آهن است که برای رشد و نمو بدن و تولید هموگلوبین مورد نیاز است.

این‌ها همچنین غنی از پنتانوئیک اسید و بیوتین هستند که برای تجزیه غذا و استفاده از آن برای رشد، ضروری می‌باشند. اسید پنتانوئیک به تولید هورمون‌ها نیز کمک می‌کند. این غده‌ها همچنین غنی از نیاسین -یک نوع ویتامین B- هستند که

کدام غذاها برای

سلامت چشم مفید

هستند؟

آیا چشمان شما تمام مواد مغذی مورد نیاز جهت پیشگیری از آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی را دریافت می‌کنند؛ برخی مواد غذایی مفید، سلامت چشم را تضمین می‌کنند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، برگ های سبز کلم منبع غنی از لوتئین و زگزانتین است که مرتبط با ویتامین A و بتاکاروتن هستند.

نتایج تحقیقات نشان داده که این ترکیبات بافت چشم را از خطرات نور آفتاب محافظت می‌کند و خطر آب مروارید را کاهش می‌دهد.

منابع خوب دیگر این مواد مغذی شامل سبزیجات برگ سبزه تیره مثل کلم، اسفناج، کلم بروکلی نخود، کیوی، انگور قرمز، پرتقال، ذرت، انبه و خربزه است.

بدن ما برای جذب لوتئین و زگزانتین نیاز به چربی دارد. بنابراین خوردن این منابع را حتما با کمی چربی همراه باشد. کلم یک ماده غذایی تک منظوره نیست. این سبزی حاوی ویتامین C و بتاکاروتن نیز بوده که از دیگر مواد مغذی مفید برای چشم هستند.

سیب زمینی یک منبع خوب بتا کاروتن بوده که ممکن

منگنز

منگنز، یک ماده معدنی حیاتی دیگر است که بدن ما نیاز دارد. سیب زمینی‌های شیرین، یک منبع غنی از منگنز هستند. مهم است که بدن مان، مقدار مناسبی از منگنز داشته باشد، چون کمبود آن می‌تواند به نابابوری، ضعف، ناهنجاری‌های استخوان و ... منجر شود.

کلسیم

بدن ما به چند دلیل به کلسیم نیاز دارد. کلسیم به لخته شدن خون کمک می‌کند، ضریان قلب را حفظ می‌نماید، به انبساط و انقباض عضلات کمک می‌کند، هورمون ترشح می‌کند و دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌نماید.

سیب زمینی‌های شیرین، منبع خوبی از کلسیم هستند و در نتیجه، می‌توانند مشکلات مربوط به کمبود کلسیم را از بین ببرند.

مس

بدن ما به مس برای کمک به فرایند جذب آهن نیاز دارد. آن همچنین در ترکیب با آهن برای تشکیل سلول‌های قرمز خون عمل می‌کند.

سیب زمینی‌های شیرین به مقدار کافی مس دارند و از این رو، مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت کلی بدن را بهبود ببخشد.

روی

روی یک از مواد مغذی حیاتی است که بدن ما نیاز دارد. کمبود این ماده معدنی می‌تواند باعث افسردگی، بی اشتهای، رون پریشی، اسهال و ... شود.

سیب زمینی‌های شیرین، مقدار متعادلی روی دارند و در نتیجه می‌توانند باعث تسکین این اختلالات شوند.

سایر اجزاء و خواص سیب زمینی شیرین
آنتوسیانین
همانطور که در بسیاری از مطالعات ثابت شده، سیب زمینی‌های شیرین بنفش رنگ با آنتوسیانین که در برابر سرطان روده بزرگ محافظت فراهم می‌کند، غنی شده هستند.
ترکیبات بیواکتیو
برگ‌های سیب زمینی شیرین نیز غنی از مواد مغذی بسیار و ترکیبات بیواکتیو هستند. مصرف این برگ ها، نتایج مثبتی را در بیماری‌های قلبی عروقی، عملکرد سیستم ایمنی بدن، آسیب رادیکال‌های آزاد و ... نشان داده است.
بتاکاروتن
بتاکاروتن در این میوه، عمدتا مسئول حضور ویتامین A است و از آنجا که سیب زمینی‌های شیرین با این ترکیب غنی شده هستند، آن‌ها کمبود رتینول در کودکان را از بین می‌برند. آن همچنین به بیماری‌های قلبی و سرطان ریه کمک می‌کند.
اسید کلروژنیک
سیب زمینی‌های شیرین، مقدار قابل توجهی اسید کلروژنیک نیز دارند و به همین دلیل است که می‌توانند در سلامت بدن نقش داشته باشند و از برخی بیماری‌های مزمن جلوگیری کنند.
علاوه بر این ها، ترکیباتی مانند تیامین، ریبوفلاوین، سلنیوم و ... در مقادیر کم وجود دارند.

سیب زمینی شیرین یا سیب زمینی معمولی
همانطور که قبلا اشاره شد، سیب زمینی‌های شیرین با سیب زمینی‌های معمولی متفاوت هستند، اما سوال این است که کدام یک بهتر می‌باشد؟ اجازه دهید نگاهی بیندازیم.
سیب زمینی‌های معمولی، مواد مغذی کمتر (یعنی ویتامین‌ها و مواد معدنی) مانند ویتامین A و C، سدیم، پتاسیم و کلسیم دارند. از سوی دیگر، ترکیبات متعددی در سیب زمینی‌های شیرین وجود دارند که در نوع معمولی آن وجود ندارد.

سیب زمینی‌های شیرین، شاخص قند خون یابینی نیز دارند که یک مزیت اضافه است. سیب زمینی‌های معمولی نیز ارزش سیری و شاخص قند خون بالایی دارند که می‌تواند مضر بوده و باعث اثرات سونی در انسان‌ها شود؛ بنابراین روشن است که ارزش تغذیه‌ای سیب زمینی‌های شیرین، بالاتر است و از این رو، انتخاب سالم تری نسبت به سیب زمینی‌های ساده هستند.

ککات
سیب زمین‌های شیرین باید در محیطی با تهویه مناسب در دمای اتاق (۶۵-۶۰ درجه فارنهایت) نگهداری شوند و مطمئن شوید که سیب زمینی‌های تمیز، خوش شکل و سفت را انتخاب می‌کنید.
اگر خودتان سیب زمینی‌های شیرین را در خانه می‌کارید، از گیاه گوهی دار (تصدیق شده) استفاده کنید و برای جلوگیری از بیماری‌ها، به موقع جای آن را تغییر دهید.

یک آنتی اکسیدان بوده و می تواند خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش دهد.
همچنین مطمئن شوید که در بشقاب خود از سایر غذاهای غنی از ویتامین C شامل فلفل، بروکلی، مرکبات (مانند نارنگی و گریپ فروت) در طول روز استفاده کرده اید.
اگر چشم شما دچار خشکی است به میزان کافی امگا ۳ مصرف کنید تا این مشکل شما برطرف شود.

سیب زمینی‌های شیرین، شاخص قند خون یابینی نیز دارند که یک مزیت اضافه است. سیب زمینی‌های معمولی نیز ارزش سیری و شاخص قند خون بالایی دارند که می‌تواند مضر بوده و باعث اثرات سونی در انسان‌ها شود؛ بنابراین روشن است که ارزش تغذیه‌ای سیب زمینی‌های شیرین، بالاتر است و از این رو، انتخاب سالم تری نسبت به سیب زمینی‌های ساده هستند.

ککات
سیب زمین‌های شیرین باید در محیطی با تهویه مناسب در دمای اتاق (۶۵-۶۰ درجه فارنهایت) نگهداری شوند و مطمئن شوید که سیب زمینی‌های تمیز، خوش شکل و سفت را انتخاب می‌کنید.
اگر خودتان سیب زمینی‌های شیرین را در خانه می‌کارید، از گیاه گوهی دار (تصدیق شده) استفاده کنید و برای جلوگیری از بیماری‌ها، به موقع جای آن را تغییر دهید.

یک آنتی اکسیدان بوده و می تواند خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش دهد.
همچنین مطمئن شوید که در بشقاب خود از سایر غذاهای غنی از ویتامین C شامل فلفل، بروکلی، مرکبات (مانند نارنگی و گریپ فروت) در طول روز استفاده کرده اید.
اگر چشم شما دچار خشکی است به میزان کافی امگا ۳ مصرف کنید تا این مشکل شما برطرف شود.
همه روزه مقدار کافی چربی مفید را می توانید از راه مصرف سالمون یا سایر انواع ماهی ها، گردو حاوی ویتامین E که آن نیز برای چشم مفید است) و تخم کتان دریافت کنید.
سالمون همچنین منبع خوبی از ویتامین D است که به محافظت در برابر دژنراسیون ماکولار کمک می کند. ویتامین D را می توان با مصرف ساردین، شیر و آب پرتقال غنی شده با ویتامین D نیز به دست آورد.
یک فنجان چای سبز بیش از یک نوشیدنی آرامش بخش و خوشمزه بوده و آنتی اکسیدان آن ممکن است به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک کند.
چای سبز حاوی مواد سلامت بخشی است که به نام کاتچین شناخته می شود که دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. سایر غذاهایی که حاوی کاتچین از جمله شکلات، انواع توت ها و سیب بوده و چای سیاه هم دارای کاتچین است ولی مقدار آن کمتر از چای سبز است.

دوشنبه ۶ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۱ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

چندروش ساده برای روشن شدن پوست تیره



بیشتر مردم توجه چندانی به زیبایی دست ها و پاهای خود ندارند و بیشتر بر زیبایی صورت متمرکز هستند. اما مراقبت از کل بدن ضروری است و به پیشگیری از تیره شدن پوست و آسیب آن کمک می کند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان:از آنجایی که دستان و پاهای ما بیشتر موقع بدون پوشش یا محافظ باقی می مانند، تمایل به تیرگی در بخش هایی از پوست این اندام ها بیش از نقاط دیگر بدن است. به واسطه قرار گرفتن مداوم در معرض پروتوهای مضر فرابنفش A و B خورشید، پوست انسان ملانین بیشتری برای محافظت از خود تولید می کند. ملانین بیشتر به تیره تر شدن پوست، به ویژه در دست ها و پاها اگر از پوشش مناسب برخوردار نباشند، منجر می شود.

چگونه بخش‌های تیره پوست دست و پای خود را روشن سازیم در کنار قرار گرفتن در معرض خورشید، تیره شدن بخش هایی از پوست می تواند در نتیجه آلودگی، گرد و غبار و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مضر شکل بگیرد. بیشتر مردم توجه چندانی به زیبایی دست ها و پاهای خود ندارند و بیشتر بر زیبایی صورت متمرکز هستند. اما مراقبت از کل بدن ضروری است و به پیشگیری از تیره شدن پوست و آسیب آن کمک می کند.

تیره شدن بخش های از دست ها و پاها ظاهر چندان خوشایندی ندارد و می تواند احساس شرمندگی را در فرد ایجاد کند. خوشبختانه روش هایی طبیعی برای روشن کردن و احیای رنگ طبیعی پوست این اندام های بدن وجود دارند که در ادامه برخی از آنها را معرفی می کنیم.

استفاده از لیمو روشی ارزان برای روشن و درخشان کردن پوست دست ها و پاها است. ویژگی اسیدی لیمو به عنوان یک عامل سفید کننده طبیعی عمل می کند. همچنین، لیمو سرشار از ویتامین C است و به راهی از شر سلول های مرده پوست و بهبود رنگ آن کمک می کند. لیمو به رشد سلول های جدید و کسب رنگ روشن تر پوست کمک می کند.

مقداری شکر را روی یک نصفه لیمو بریزید. پوست خود را با استفاده از این لیمو مالش دهید تا از شر آلودگی و سلول های مرده پوست خلاص شوید. به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس پوست خود را با آب شست و شو دهید. این کار را هفته ای یک بار انجام دهید.

گزینه دیگر، ترکیب مقدار مساوی از آب لیمو تازه و عسل است. این ترکیب را روی پوست دست ها و پاهای خود بمالید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه روی پوست باقی بماند و سپس با آب شست و شو دهید. این کار را دو بار در روز انجام دهید.

توجه: پس از استفاده از روش های درمانی لیمویی، از یک مرطوب کننده خوب استفاده کنید تا پوست خشک نشود. همچنین، از مواجهه مستقیم با نور خورشید برای حداقل یک تا دو ساعت پرهیز کنید.

اسید لاکتیک موجود در ماست آن راهی یک عامل سفید کننده موثر تبدیل می کند که به روش‌تر کردن رنگ پوست کمک می کند. اسید لاکتیک می تواند لایه روی سلول های مرده را بردارد تا از بخش خشک، پوسته پوسته یا تیره شده پوست کاسته شود. افزودن بر این، پروتئین ها و ویتامین های موجود در ماست پوست شما را نرم و درخشان می‌دارند. مقداری ماست ساده را روی بخش های تیره شده پوست خود ریخته و برای چند دقیقه ماساژ دهید. اجازه دهید برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند و سپس پوست خود را با آب شست و شو دهید. از این روش یک یا دو بار در روز استفاده کنید تا رنگ پوست خود را روشن تر سازید.

گزینه دیگر، ترکیب مقدار مساوی از ماست و گلاب و سپس افزودن یک قاشق چایخوری گلیسرین گیاهی به آن است. دست ها و پاهای خود را با این ترکیب ماساژ داده تا به طور کامل جذب پوست شود. به مدت یک شب اجازه دهید در همین حالت باقی بماند و صبح روز بعد پوست خود را با آب سرد شست و شو دهید. روزانه یک بار پیش از خواب شبانه این کار را انجام دهید.

خیار می تواند به طور طبیعی طی یک دوره زمانی استفاده لطافت بیشتر و رنگ روشن تر را به پوست دست ها و پاهای شما هدیه کند. ویژگی های روشن کننده پوست خیار می تواند به خلاص شدن از شر رنگ برنزه ناخوشایند پوست کمک کنند. ویتامین A موجود در خیار به بهبود رنگ پوست از طریق کنترل تولید ملانین پوست کمک می کند. چند برش از خیار تازه را به مدت پنج دقیقه روی بخش های تیره پوست خود مالش دهید. به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا آب خیار جذب پوست شود و سپس پوست خود را با آب شست و شو دهید. گزینه دیگر، ترکیب مقدار مساوی از آب خیار و آب لیمو است. دست ها و پاهای خود را با این ترکیب ماساژ دهید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید در همان حالت باقی بماند. سپس، با آب سرد پوست خود را شست و شو دهید. این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

شیوه دیگر، ترکیب یک خیار کوچک با دو قاشق غذاخوری زل آلوئه ورا است. دست ها و پاهای خود را با این ترکیب ماساژ دهید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه در همان حالت باقی بماند. سپس، با استفاده از یک دستمال هوله ای ترکیب را پاک کرده و پوست خود را با آب شست و شو دهید. این کار را دو بار در روز انجام دهید.

آلوئه ورا

آلوئه ورا می تواند به احیای رنگ اصلی پوست شما کمک کند. این گیاه قادر به درمان هیپرپیگماتاسیون است و از این رو می تواند رنگ تیره پوست در دست ها و پاها را روشن سازد.

همچنین، آلوئه واداری ویژگی های مرطوب کنندگی پوست است که به درخشش طبیعی دست ها و پاها کمک می کند. زل تازه آلوئه ورا را از یک برگ آن خارج کرده و به مدت پنج دقیقه روی دست ها و پاهای خود بمالید. ۳۰ دقیقه صبر کرده و سپس پوست خود را با آب شست و شو دهید. این کار را دو بار در روز انجام دهید.

توجه: پس از استفاده از آلوئه ورا روی پوست خود در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرید.

پوست پرتقال

پوست پرتقال که بیشتر ما آن را دور می ریزیم می تواند برای روشن کردن رنگ پوست مورد استفاده قرار بگیرد.

میوه های خانواده مرکبات حاوی ویتامین C فراوان هستند که به عنوان یک عامل سفید کننده طبیعی عمل می کند و به درمان هیپرپیگماتاسیون کمک می کند. افزودن بر این، اسید ستریک موجود در پوست پرتقال به عنوان یک عامل لایه بردار عمل می کند تا از شر