

Tips pola makan untuk Merawat Kulit Anda

Reviewed By: [Norman Levine, MD](#)
Reviewed on 6/1/2016

Apa yg anda taruh di piring anda bahkan lebih penting drpd apa yg anda taruh di kulit anda

Kulit yang sehat adalah salah satu cara terbaik untuk terlihat lebih muda. Kulit yang tampak bersemangat dan muda bisa bersinar dan membuat kita merasa lebih baik tentang penampilan kita. Cara termudah untuk mendapatkan kulit yang sehat adalah dengan **makan makanan yang sehat dan minum banyak air**. "Semakin sehat makanan yang Anda konsumsi, semakin baik kulit Anda akan terlihat," kata Samantha Heller, MS, RD, ahli gizi klinis di NYU Medical Center di NY City.



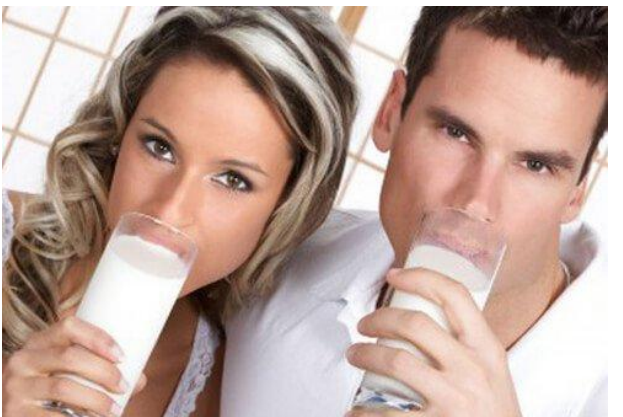
Terlantarkan Kulit Anda Cukup Lama dan Akan Tampak

Ketika Anda tidak makan makanan sehat, itu akan terlihat di kulit Anda dan Anda mungkin menemukan Anda terlihat lebih tua dan lebih lelah. Diet yang kurang nutrisi penting untuk kulit sehat dapat menyebabkan kulit Anda menjadi kering, dengan kulit pucat. Pola makan yang tidak sehat secara konsisten dapat menyebabkan kondisi kulit yang lebih serius termasuk jerawat, eksim, dan psoriasis. "Sejumlah masalah kulit kronis dapat dikaitkan langsung dengan diet," kata ahli biokimia Elaine Linker, PhD, salah seorang pendiri perawatan kulit DDF.



Apa Makanan untuk Kulit Sehat?

Makan makanan yang seimbang dan minum banyak air adalah cara terbaik untuk mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk kulit yang tampak muda dan sehat. Beberapa makanan disebut-sebut untuk manfaatnya bagi kulit Anda. Kita akan berbicara tentang beberapa makanan terbaik untuk dimakan untuk kulit yang bersinar dan sehat pada slide berikut.



Produk Susu Rendah Lemak

Produk susu rendah lemak adalah sumber vitamin A yang sangat baik, komponen penting dari kulit yang sehat. Vitamin A sangat penting untuk perkembangan sel kulit, dan mendapatkan jumlah yang cukup dalam makanan dapat mempertahankan kulit yang kuat dan kenyal. **Yoghurt rendah lemak** juga mengandung bakteri "hidup" yang disebut acidophilus yang baik untuk kesehatan pencernaan. Pencernaan yang sehat dapat memastikan semua nutrisi yang Anda konsumsi diserap oleh tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kulit tampak sehat.



Blackberry, Blueberry, Strawberry, dan Plums

Blackberry, blueberry, stroberi, dan prem adalah buah-buahan dgn kandungan antioksidan tinggi. Kulit kita terpapar radikal bebas setiap hari. Radikal bebas berasal dr hal² spt paparan sinar matahari atau polusi, dan bertanggung jawab atas kerusakan kulit dan penuaan kulit. Antioksidan seperti yang ditemukan dalam beri dapat menghancurkan radikal bebas ini dan melindungi sel dari kerusakan lebih lanjut dan penuaan kulit dini. Makanan lain yg merupakan sumber antioksidan yg baik termasuk *artichoke*, kacang²an (**hitam, merah, dan pinto**), prem, dan pecan menurut sebuah penelitian di *Journal of Agriculture and Food Chemistry*.



Salmon, Kenari, Minyak Canola, dan Biji Rami

Asam lemak esensial membantu menjaga membran sel tetap sehat. Sel-sel kulit yang sehat menjaga kelembaban lebih baik, yang menghasilkan kulit lebih gemuk dan tampak lebih muda. Sumber asam lemak omega-3 dan omega-6 yang baik termasuk **salmon, walnut, minyak canola, dan biji rami**. Asam lemak esensial juga berperan melawan peradangan, yang baik untuk jantung dan arteri kita, serta kulit kita.



Minyak yang sehat

Minyak berkualitas baik seperti yang diberi label *cold pres*, olahan *expeller*, atau *extra virgin* membantu menjaga kulit dilumasi dan terlihat dan terasa lebih sehat. Minyak yang dipres secara komersial dipanaskan sampai suhu tinggi, menyebabkan nutrisi hilang. Minyak yang dipres dingin atau yang dipres *expeller* mempertahankan nutrisi. "Anda mendapatkan semua nutrisi yang tidak hanya baik untuk kulit Anda tetapi juga bagus untuk tubuh Anda," kata Lipski. **Tapi ingat, bahkan lemak sehat pun tinggi kalori, jadi batasi tak lebih dari 2 sendok makan per hari.**



Turki, Tuna, Kacang Brasil, dan Roti Gandum, Muffin, dan Sereal

Selenium adalah jenis antioksidan. Seperti yang kita bahas sebelumnya, antioksidan membantu melindungi kulit dari radikal bebas, yang dapat merusak kulit, seperti yang dari paparan sinar matahari. Bahkan dapat membantu melindungi kulit Anda dari sengatan matahari. Para peneliti di Universitas Edinburgh menunjukkan bahwa ketika kadar selenium tinggi, sel-sel kulit cenderung menderita jenis kerusakan oksidatif yang dapat meningkatkan risiko kanker. Sumber selenium yang baik termasuk **kalkun, tuna, kacang brazil, dan roti gandum, muffin, dan sereal**.



Teh Hijau

Teh hijau dikenal krn sifat anti-inflamasinya, dan kemampuannya membantu melindungi membran sel. Apakah Anda meminumnya atau menerapkannya pada kulit, sebuah studi tahun 2000 di *Archives of Dermatology* menunjukkan teh hijau dapat membantu mengurangi risiko kerusakan akibat sinar UV dari matahari, yang dapat mengurangi risiko kanker kulit. Ini juga penuh dengan antioksidan dan polifenol (anti-inflamasi) yang kita tahu baik untuk kulit.



Air

Minum air yang cukup setiap hari baik untuk tubuh Anda secara keseluruhan. Sebanyak 60% dari tubuh kita terdiri dari air. Air minum murni kuno yang baik - bukan cairan lain seperti soda atau sup - adalah apa yang dibutuhkan sel kulit Anda agar tetap terhidrasi yang akan membantu kulit Anda terlihat lebih montok dan lebih muda. Air juga membantu sel memindahkan nutrisi dan racun keluar, yang dapat membantu menjaga kulit Anda sehat. Lebih lanjut, ketika kita terhidrasi, kita berkeringat lebih efisien, yang menjaga kulit tetap jernih. "Adalah keyakinan saya bahwa kulit kita membutuhkan setidaknya 1/2 galon air bersih yang baik - sekitar delapan gelas - setiap hari," kata Lipski.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

https://www.medicinenet.com/foods_for_healthy_skin_pictures_slideshow/article.htm