Makanan Sehat Untuk Mendapatkan Kulit Yang Sehat dan Cantik

Kita kadang-kadang bertanya-tanya **makanan sehat** apa saja yang baik untuk kulit kita, agar tetap kencang dan tampak awet muda. Sebenarnya, makanan apa pun yang baik bagi tubuh Anda maka baik juga untuk kulit Anda. Kulit Anda merupakan cerminan dari keseluruhan kondisi kesehatan Anda. Jika Anda sehat di dalam, maka Anda juga akan sehat di luar. *Healthy inside, fresh outside*.

Anda tidak dapat menghindari proses penuaan. Walaupun demikian, berikut ini beberapa **makanan sehat** yang dapat membantu mengencangkan dan melindungi kulit Anda.

Konsumsi ikan agar kulit lebih kencang

Asam lemak omega-3 memiliki banyak manfaat, di antaranya menurunkan trigliserida dan mengurangi peradangan. Selain itu, omega-3 juga membantu menjaga kolagen di kulit Anda dan membuatnya tetap kencang. **Makanan sehat** sumber utama omega-3 adalah ikan. Salmon dapat memperlambat proses penuaan karena mengandung astaxanthin, sejenis karotenoid yang meningkatkan elastisitas kulit, sehingga Anda hanya akan memiliki sedikit garis-garis halus di wajah Anda. Selain salmon, ikan tuna (sirip biru dan *albacore*), ikan trout danau, ikan sarden, ikan asin, ikan makarel, dan ikan *sturgeon* Atlantik merupakan sumber omega-3 terbaik.

Bila Anda bukan penyuka ikan, tetapi ingin menambahkan asam lemak omega-3 pada menu diet, Anda bisa mencoba kacang kenari. Kenari kaya akan omega-3 yang dapat membantu membuat rambut berkilau dan kulit lebih halus dan awet muda.

Konsumsi buah-buahan dan sayuran, *plus* coklat

Buah-buahan, sayuran, dan cokelat hitam menyediakan antioksidan dan vitamin yang akan melindungi kulit Anda dari radikal bebas dan kerusakan akibat sinar matahari, serta membuat kulit tampak lebih muda dan lebih bercahaya.

Kita mulai dengan tomat (secara teknis tomat termasuk buah-buahan, tetapi digunakan sebagai sayuran dalam memasak). Sebuah penelitian di Jerman menemukan bahwa pasta tomat yang kaya *lycopene* dapat membantu mencegah kulit menjadi gelap ketika dikombinasikan dengan minyak zaitun, setiap hari selama sepuluh minggu. Selain menjadi sumber besar antioksidan *lycopene*, tomat dianggap sebagai buah yang tinggi kandungan karotenoid. Nutrisi ini dapat membantu memperlambat kerusakan sel dari radikal bebas. Dan seperti yang kita tahu, tomat merupakan **makanan sehat** yang sangat mudah diolah: dijadikan salad, lalab, atau sebagai bahan pelengkap *sandwich*.

Alpukat tidak hanya baik untuk dimakan! Sebagai sumber biotin yang baik, alpukat membantu mencegah kulit menjadi kering serta mencegah rambut dan kuku menjadi rapuh. Jika dioleskan, alpukat akan melembapkan kulit yang kering.

Sebagaimana kita tahu, cokelat hitam alias *dark chocolate* mengandung *flavonal* yang dapat mengurangi tekstur kasar di kulit serta melindungi dari kerusakan yang diakibatkan oleh sinar matahari. Anda bisa mengonsumsinya beberapa ons per hari, tapi pastikan cokelat tersebut mengandung 60-70 persen kakao.