

رژیم زیبایی

زیبا به نظر رسیدن هیچ وقت آنقدر دلپذیر نبوده است!

نویسنده: لیزا درایر

مترجم: عفت حیدری



انتشارات هلالیه

سرشناسنامه: درایر، لیزا

Drayer, Lisa

عنوان و نام پدیدآور: رژیم زیبایی: زیبا به نظر رسیدن هیچ وقت آنقدر دلپذیر نبوده است/انویسنده: لیزا درایر: مترجم عفت حیدری.

مشخصات نشر: تهران، پلايه، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهري: ۲۶۳ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۵-۵۴-۴.

وضعيت فهرست نویسی.

یادداشت: عنوان اصلی: the beauty diet: looking good has never been so delicious, c. ۲۰۰۹.

موضوع: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "زیبایی در ۲۸ روز...؟!" توسط سلسله مهر در سال ۱۳۹۰

به چاپ رسیده است.

عنوان دیگر: زیبایی در ۲۸ روز...؟!

موضوع: تغذیه

زیبایی شخصی

زنان - - تغذیه

شناسنامه افزوده: حیدری، عفت. ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۸۴۸۸/۹۳۵۵ز ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۵۱۶۵۲



نام کتاب: رژیم زیبایی

نویسنده: لیزل درایر

مترجم: عفت حیدری

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه: چاپ پلايه ۸۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۵-۵۴-۴

978-964-2925-54-4 : ISBN

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید(اردیبهشت)، کوی مبین، پلاک ۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۴۶۲۲۴۱، دورنگار: ۶۶۴۶۲۹۶۱

فهرست

مقدمه	۵
۱۰ غذای فوق العاده برای زیبایی (جسم زیبا)	۹
تغذیه برای داشتن پوست نرم، روشن و درخشان	۶۰
تغذیه برای داشتن موهای نرم و محکم و درخشان	۱۰۶
تغذیه برای داشتن ناخن هایی بلند و قوی	۱۳۰
تغذیه برای داشتن یک لبخند سالم، زیبا	۱۴۲
تغذیه برای داشتن چشمهای روشن و برای	۱۶۱
سبک رژیم غذایی زیبایی	۱۷۷
رژیم غذایی زیبایی، برنامه غذایی	۱۹۳

مقدمه

به عنوان یک متخصص تغذیه به مردم کمک می‌کنم تا دیگران خوب به نظر برسند و احساس خوبی داشته باشند و از کاری که من برای گذراندن زندگیم می‌کنم، بهره ببرند. بیشتر مراجعان من خانم‌ها هستند که برای ایشان خوب به نظر رسیدن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. پشت درهای بسته، من به مراجعانم کمک می‌کنم تا وزن کم کنند و آثار سال‌ها در معرض خورشید بودن را به حداقل برسانند و در مقابل آثار پیری بدون جراحی یا راه حل‌های گران قیمت با استفاده از غذاهایی که شما در سوپرمارکت پیدا می‌کنید، مقاومت کنند. هر زنی دوست دارد که صورت زیبا و پوست درخشان و موهایی برق و ناخن‌های شکیل و چشم‌های درخشان و لب‌خند جذاب و دلربایی داشته باشد. کتاب رژیم زیبایی با خوشحالی این امکان را به همه می‌دهد و به علاوه به شما انرژی بالا و وضوح ذهنی و روحی می‌دهد که بر اثر تغذیه جسم و ذهن‌تان با مواد غذایی مغذی پیش می‌آید.

من به عنوان یک زن در دهه بیست و یک سالگی بیش از پیش نگران حفظ ظاهر جوان خود هستم. آگهی‌های متعدد برای محصولات زیبایی و فرایندهای زیبایی به من می‌گویند که من تنها نیستم. من در کنار بسیاری از دوستان و مراجعان و هم‌دوره‌ای‌هایم هستم که به دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از نشانه‌های پیری و افزایش زیبایی خود هستند. زنان بیش از پیش فعال و زیبا هستند و من هیجان‌زده می‌شوم که در مورد نحوه تغذیه برای زیبایی با زنان در مقام مراحل زندگی مشاوره بدهم. چطور من با رژیم زیبایی شروع کردم. چطور من با تغذیه زیبایی شروع کردم؟ من عاشق خواندن مطالب و مقالاتی هستم که نشان دهند حقایق جدید و مشاوره‌های ضدپیری است. در حقیقت وقتی نوبت به این نوع اطلاعات می‌رسد، من اطلاعات کاملی دارم. ستونی در یک مجله سلامتی زنان و کار مشاوره با تولیدکنندگان سلامتی و محصولات زیبایی شود.

بنابراین اینکار برای شما چه معنایی دارد؟ شما می‌توانید مرا در زمینه مسائل مربوط به تغذیه و زیبایی دوست و مشاور خود بدانید. هدف من در نوشتن این کتاب پیشنهاد راه حل‌های ساده به زنانی است که میل دارند زیبایی خود را به روش سالم و مقرون به صرفه حفظ کنند. هر جا که به دنبال جوابی برای افزایش زیبایی طبیعی خود با استفاده از مواد مغذی غذاهایی که می‌خوریم هستید، به این کتاب رجوع کنید. در فصل اول شما اطلاعات مهمی پیدا می‌کنید که به شما کمک می‌کند انتخاب‌های مناسب غذایی داشته باشید، وقتی نوبت به متناسب ماندن و زیبایی در طول زندگی‌تان می‌شود به محض آنکه شما غذا می‌خورید، سعی می‌کنید تا کالری هر غذا را حساب کنید! اینجا یاد می‌گیرید که چطور مواد غذایی را که برای سلامتی و ظاهر تان به روش‌های متعدد مفید هستند را انتخاب کنید. با توجه به تجربه و تحقیقات من، متوجه شده‌ام که آنچه من ۱۰ غذای زیبایی را بررسی کرده‌ام در فصل دوم توصیف شده است که بهترین منابع مواد مغذی زیبایی هستند از جمله پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌های سالم و چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها. برای استفاده از آنها به شکل‌های متفاوت و خوشمزه تا جایی که ممکن است "برنامه غذاهای زیبایی ۱" را در فصل نهم ببینید.

هر صبحانه، ناهار، شام و میان وعده زیبایی در برنامه غذایی چهار هفته‌ای حداقل شامل یکی از ده غذای زیبایی عالی است. بنابراین با دنبال کردن یک طرح و نقشه می‌توانید میزان مصرف غذاهای زیبایی را بدون حدس زدن، افزایش دهید.

برنامه غذایی شامل تعداد زیادی از دستورات غذایی خوشمزه است و در حالیکه شما را سرشته می‌آورند، هیکل تان خراب نمی‌شود. با دریافت حدود ۱۵۰۰ کالری در روز می‌توانید لاغر و

جذاب بمانید. من توصیه می‌کنم که این کتاب را از اول تا به آخر بخوانید، برای آنکه شما انواع اطلاعات مفید را در هر فصل پیدا می‌کنید. اگر به اطلاعاتی در مورد تغذیه برای درخشش پوست نیاز دارید به فصل ۳ و برای اطلاعاتی در مورد موهای براق به فصل ۴ مراجعه کنید. برای داشتن ناخن‌های محکم و سفت به فصل ۵ مراجعه کنید و برای داشتن درخشان‌ترین دندان و لب‌خند زیبا فصل ۶ را بخوانید. برای داشتن چشمانی روشن و درخشان فصل ۷ را بخوانید و برای اطمینان فصل ۸ را بخوانید تا با رژیم‌های ضد پیری و زیبایی سبک زندگی سالمی پیدا کنید.

از طریق این کتاب، شما موارد خاص در توصیف دقیق ویتامین‌ها و مواد معدنی پیدا می‌کنید که باعث می‌شوند هر روز سر حال از خواب بیدار شوید. همچنین شما انواع مختلف نوشته‌های حاشیه‌ای را می‌بینید: هر "افسانه زیبایی" یک سوء برداشت را مورد خطاب قرار می‌دهد و هر رژیم زیبایی یک مشاوره تغذیه‌ای را تجویز می‌کند و هر موردی که تحت عنوان «رژیم زیبایی تصور شده، توصیه‌ای زیبایی و یک دقیقه‌ای می‌دهد که می‌توانید آن را در زندگی‌تان مورد استفاده قرار دهید. من اطلاعات مفیدی از متخصصان و کارشناسان مهمان را در فصول مختلف کتاب گنجانده‌ام.

در فصل آخر، برنامه‌های غذایی زیبایی و دستورهای غذایی برای چهار هفته از جمله صبحانه، ناهار و میان وعده‌های زیبایی و استفاده از یک یا چند مورد از ۱۰ غذای زیبایی آمده است. شما بلافاصله جذاب خواهید شد! به نظر اغوا کننده می‌رسد؟ با من بمانید و من به شما یاد می‌دهم که چگونه هر کالری باعث می‌شود که از فرق سر تا نوک پنجه عوض شوید. شما شکوه کامل زیبایی طبیعی خود را تجربه می‌کنید. احساس اضافه‌ای که شما هیچ‌گاه آن را نداشته‌اید. وقتی مورد تحسین قرار می‌گیرید، فقط خواهید گفت که دارید رژیم زیبایی می‌گیرید.

۱۰ غذای فوق العاده برای زیبایی (جسم زیبا)

من قویاً باور دارم که زیبایی از یک سبک زندگی سالم ریشه می‌گیرد. "باین براون"

حالا موقعیت خوبی برای شماست! روزهایی که فقط یک استاندارد برای زیبایی وجود داشت گذشته است. یک کاتالوگ یا مجله را باز کنید و شعار زیبایی را در همه شکل و قالبی و در همه اندازه و سن و رنگی خواهید دید.

مدل‌ها و هنر پیشه‌های خیلی لاغر و توپر، بلند و کوتاه جوان و پیر وجود دارند. زیبایی می‌تواند به معنای انحناءها و زوایای زیبای بدن، موهای بلند و درخشان یا موهای کوتاه، چشمان حفر یا یک صورت کک مک. آنچه که مد نیست لاغری زیادی، سوء تغذیه و ناسالم بودن است. امروزه کلید جذابیت سلامتی و انرژی بی‌پایان است.

اگر شما با پوستی رنگ‌پریده و کک‌ومک و جوش‌های قرمز به دنیا آمده‌اید، می‌توانید زیبا شوید. اگر پوستی طلایی و چشم‌های بادامی و موهای صاف و لخت دارید، می‌توانید زیبا شوید. اگر با پوستی آرینوسی و سبزه و اعضاء صورتی دلپذیر و موهای حلقه حلقه و تابدار هستید، می‌توانید زیبا شوید.

خواه موهایتان سیاه و یا سفید و نقره‌ای و یا مابین این‌ها باشد، می‌توانید استانداردهای زیبایی خود را تنظیم کنید. برای آنکه گیرایی و کشش شما از درون شروع می‌شود.

وقتی واقعاً شروع به رسیدگی به جسم زیبای خود می‌کنید، متوجه می‌شوید که کمتر از مواد آرایشی برای پوشاندن عیوب صورت یا حلقه‌های تیره زیر چشمتان استفاده می‌کنید. شما از

وسایل آرایشی و محصولات نگهداری کمتری استفاده می‌کنید وقتی پوستتان سرزندگی و جوانی خودش را باز می‌یابد و موهای ضخیم و براق شروع به رشد می‌کنند و ناخن‌هایتان بلند و قوی می‌شود. مردم در این مورد نظر می‌دهند که چقدر جذاب شده‌اید، یا اگر کاملاً متوجه ظاهر جدیدتان نشوند، نظراتی مثل این را می‌دهند که آیا عینک‌تان جدید است؟ یا موهایت را کوتاه کرده‌ای؟

و همانطوری که در صفحات آینده خواهید خواند، من قویاً از این حقیقت طرفداری می‌کنم که شما آنچه که در روز می‌خورید از جمله غذا و سبزیجات و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید، روی ظاهر فیزیکی شما اثر می‌گذارد. وقتی غذای سالم و ضد پیری می‌خورید، در حالی که ظاهران بهتر می‌شود، اعتماد به نفس‌تان هم بالا می‌رود.

غذا چگونه شما را زیبا می‌کند؟

می‌دانیم که ژنتیک نقش مهمی در چگونگی پیر شدن ما بازی می‌کند، با این حال ما کارهای زیادی در چهل سالگی، پنجاه سالگی و از آن به بعد برای جوان ماندن انجام می‌دهیم خوب است بدانیم که خوردن ۱۰ غذای فوق‌العاده زیبایی و نوشیدن دو نوشیدنی زیبایی، می‌تواند به انسجام پوست ما، درخشش چشمان ما، براقی موها، تقویت ناخن‌ها و درخشش دندان‌هایمان بیانجامد.

وقتی مراسم و جشن‌ها و مناسبت‌ها و چهره‌هایی را می‌بینیم که به نسبت سن‌شان عالی به نظر می‌رسند، انگیزه پیدا می‌کنیم. بنابراین با این حال و هوا، زنان زیبایی را می‌بینیم که با توجه به سن و سالشان خوب به نظر می‌رسند، اگر من هم نصف آن‌ها خوب به نظر برسم، خوشحال‌تر می‌شوم!

ابتدا برخی غذاها اساسی هستند. نگران نباشید، این کار جالب خواهد بود. می‌خواهم که مفاهیم خوردن برای زیبایی را درک کنید

طوری که شما بهترین تصمیمات ممکن را برای حفظ سلامتی و ظاهر تان برای بقیه عمر بگیرید.

وقتی خوب غذا نخوریم، اثرش را نشان می‌دهد. اگر به وزن دلخواه خود برسیم، پوستمان می‌شکند و چروک برمی‌دارد. موی ما خشک و خراب می‌شود و ناخن‌هایمان ریش‌ریش می‌شود یا روی آن لکه‌های سفید می‌زند و دندان‌هایمان لکه‌دار می‌شود و حتی سوراخ می‌شود. مطمئناً این تصویر زیبایی نیست! خدا را شکر که تغییر رژیم غذایی کار آسانی است و پاداش و نتایج سریع و پایدار هستند.

چه چیزی غذای زیبایی محسوب می‌شود؟ به‌دنبال پروتئین‌های با کیفیت، کربوهیدرات‌های کامل، چربی‌های سالم، و مقدار زیادی ویتامین‌ها و موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان باشید. هر چه بیشتر غذا موادمعدنی داشته باشد، بیشتر می‌توانید آن را وارد رژیم زیبایی خود کنید.

پروتئین برای پوست جوان، ناخن‌های قوی و موهای براق

یک ماده مغذی زیبایی مهم به نام پروتئین جزء اصلی بدن ماست و نقش اساسی در سلامت اعضا ما بازی می‌کند. مو، پوست، ناخن‌ها، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، ارگان‌ها و بافت‌ها و سلول‌ها نیاز به ذخیره مرتب پروتئین برای رشد و ترمیم دارند. با تغذیه جسم خود با پروتئین، بیشتر احتمال دارد که مو و ناخن‌های زیبا داشته باشیم. پروتئین جزء اصلی کلاژن است، بافت مرتبطی که از پوست حمایت می‌کند است. برای آنکه گوشت پر آب و سفت به نظر آید و علائم پیری کاهش پیدا کند، لازم است که مقدار کافی از پروتئین را به صورت روزانه مصرف کرد.

من در رژیم غذایی زیبایی، توصیه می‌کنم که حدود ۲۵ درصد از کالری‌ها را به عنوان پروتئین مصرف کنید. از هر ۱۵۰۰ کالری، ۹۴ گرم آن را در روز بایستی پروتئین تشکیل دهد. مصرف بیش از

این مقدار ضروری نیست و مصرف پروتئین اضافی مثل مقادیر قید شده در رژیم‌های غذایی که در آن مقادیر کربوهیدرات کم هستند، می‌تواند روی کبد و کلیه‌ها فشار بیاورد. علاوه بر آن، بدن هر نوع پروتئین را که نتواند به چربی تبدیل کند، دفع می‌کند. برای زیبا ماندن شما هر روز به مقداری پروتئین با کیفیت بالا نیاز دارید. برنامه غذایی رژیم زیبایی من مقدار پروتئین مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند بدون آنکه زیاده‌روی کرده باشید.

کربوهیدرات‌ها برای انرژی درخشان، لازم هستند. کربوهیدرات‌ها مواد مغذی زیبایی را فراهم می‌کنند و برای فراهم آوردن انرژی و درخشش و مدیریت وزن در طولانی مدت لازم هستند. آن‌ها منبع اولیه سوخت برای مغز و ماهیچه‌ها هستند. هدف، کاهش آن‌ها نیست، بلکه مهم است بیاموزیم که کدام یک بهترین هستند و با چه کیفیتی.

پروتئین برای زیبایی

بدن شما پروتئین ذخیره نمی‌کند، به همین دلیل لازم است که شما هر روز مداوم پروتئین مصرف کنید تا اسول‌های پوستی و موها و ناخن انگشتان خود را قوی نگه دارید. پروتئین از منابع حیوانی و سبزیجات شامل انواع گوشت، ماهی و ماکیان، محصولات لبنی، تخم مرغ و مغزها، عدس و غلات تامین می‌شود.

موارد ذیل لیستی از منابع سالم است.

پروتئین	پروتئین به گرم
OZ۳ سینه جوجه	۲۶ گرم
OZ۳ گوشت بدون چربی	۲۳ گرم
OZ۳ ماهی تن	۲۰ گرم

۱۹ گرم	OZ۳ ماهی سالمون
۱۹ گرم	OZ۳ ماهی روغن
۱۸ گرم	OZ۳ میگو
۱۸ گرم	OZ۳ ماهی
۱۸ گرم	۳/۴ فنجان پنیر کم چرب
۱۷ گرم	OZ۳ ماهی دراز
۱۲ گرم	پنیر موزارلا ۲۰۰ تکه
۱۰ گرم	۱ فنجان ماست کم چرب
۱۰ گرم	نصف فنجان توفو
۹ گرم	OZ۸ شیر کم چرب
۹ گرم	نصف فنجان عدس
۸ گرم	کره بادام زمینی ۲ قاشق
۸ گرم	نصف فنجان Edamame
۷ گرم	OZ۱۰ پنیر چدار کم چرب
۷ گرم	OZ۱۰ تخم کدو
۶ گرم	۱ تخم مرغ
۶ گرم	۱ فنجان جو
۶ گرم	OZ۱۰ بادام

۴ گرم	۱۰Z فندق
۴ گرم	۳/۴ فنجان غلات کامل
۳.۵ گرم	نان سبوس دار ۱ تکه
۳ گرم	۳/۴ فنجان برنج قهوه‌ای
۳ گرم	۱ فنجان سبزیجات یخ‌زده

کربوهیدرات‌های سالم در مواد مغذی زیبایی

در زیر کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای که به لحاظ مواد زیبایی غنی هستند، شامل انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند آورده شده‌است:

میوه جات: سیب‌ها، زردآلو و آووکادو، موز، تمشک، انگور، کیوی، پرتقال، هلو، آلو

سبزیجات: بروکلی، کلم، کرفس، مارچوبه، غلات، اسفناج، سیب‌زمینی شیرین و گوجه فرنگی، کدو حلوايي

غلات کامل: جو، برنج قهوه‌ای، مالت، گندم سیاه، بلغور، ارزن، پاپ کورن، غلات کامل، نان، چاودار، ذرت خوشه ای، spelt، برنج

حبوبات: لوبیا، عدس، نخود فرنگی، سویا

مغزها و دانه ها: بادام، تخم آفتابگردان، دانه‌های کتان

کربوهیدرات‌های سالم شامل غلات کامل، میوه‌جات و سبزیجات تازه هستند. این غذاها شامل شکر طبیعی هستند (تصفیه نشده) و به علاوه آن‌ها فیبر دارند. غذاهای غنی از فیبر به کنترل اشتها کمک می‌کنند و آن‌ها میزان قند خون را که در گردش خون جذب می‌شود، کند می‌کنند.

شیر کم چرب و ماست کربوهیدرات‌هایی با یک دوز سالم از پروتئین و کلسیم که باعث افزایش زیبایی می‌شوند را فراهم شامل کربوهیدرات‌هایی با مقادیر مناسبی از پروتئین و کلسیم هستند و باعث افزایش زیبایی می‌شوند. کربوهیدرات‌های سالمی را انتخاب کنید که شامل مواد مغذی باشند مثل سیب زمینی شیرین (به خاطر وجود بتاکاروتن)، ماست (برای کلسیم) و کیوی (برای ویتامین C) دارند، آن‌ها به شما انرژی طولانی مدتی را می‌دهند و تمام مواد مغذی ضد پیری و مفید که برای عالی به نظر رسیدن نیاز است را تامین می‌کنند.

کربوهیدرات‌های تصفیه شده بسیار فرآوری می‌شوند، شامل مواد مغذی هستند و فیبر کمی دارند. روغن‌های طبیعی، ویتامین‌ها، موادمعدنی و موادمغذی غذاهای کامل و سبوس‌دار طی فرآوری کاسته می‌شود. کربوهیدرات‌های تصفیه شده شامل آرد سفید، شکر سفید، نوشیدنی‌ها و آبمیوه‌های تجاری است. آنها نه تنها کالری‌های خالی به رژیم غذایی شما اضافه می‌کنند، بلکه شما را بداخلاق کرده و پوستتان را سفت و خشک می‌کنند.

نقش تغذیه ای فیبر در سلامتی و زیبایی

فیبر غذایی، دلیل دیگری برای انتخاب غذاهای کامل نسبت به غذاهای فرآوری و آماده است. فیبر برای سلامتی شما به روش‌های مختلف مفید است. اما آنچه که من در مورد فیبر دوست دارم، مزیت لاغری آن است. در حقیقت من به مراجعانم که روی زیبایی متمرکز هستند، می‌گویم وقتی نوبت به کاهش وزن می‌رسد، فیبر مانند یک گلوله جادویی عمل می‌کند. فیبر باعث می‌شود احساس سیری کنید، بدون آنکه کالری اضافی مصرف کنید. بنابراین اگر می‌خواهید لاغر بمانید و در لباس‌تان عالی به نظر برسید، بهتر است مصرف فیبر خود را بالا ببرید. وقتی شما کمی کرفس می‌خورید، فیبر بلافاصله دفع می‌شود. برای آنکه انسان‌ها بر خلاف گاوها و اسب‌ها، نمی‌توانند

گلوکز را جذب کنند. ماده اصلی دیواره های سلولی در گیاهان، سلولز^۱ و لیگنین^۲ هر دو نمونه های غیر محلول فیبرهای غذایی هستند که باعث می شوند مواد زائد بدن از طریق روده حرکت کرده و دفع شود و از یبوست جلوگیری شود.

فیبر غیر محلول به جذب مواد مغذی کمک کرده و هم چنین کمک می کند تا مواد سمی از بدنتان به شکل مرتبی دفع شود و هر دو کمک می کند تا اعضاء صورتان به بهترین شکل حفظ شود.

فیبر قابل حل (مثل پکتین، صمغ، موسیلاژ) هضم نمی شود بلکه در آب حل می شود و ژلی ایجاد می کند که از روده رد می شود و کمک می کند تا سطح قند خون با کند شدن جریان هضم و گوارش کمک شود و می تواند با پایین آوردن کلسترول، خطر سکته قلبی را کم کند.

چربی ها برای سلول های نرم و چرب

خیلی از خانم هایی که من می شناسم، از چربی ها وحشت دارند. حقیقت آن است که هر گرم چربی دو برابر پروتئین و کربوهیدرات کالری دارد. به هر حال شما به میزان کافی چربی های سالم به دلایل مهم از جمله حفظ زیبایی نیاز دارید. میزان چربی مورد نیاز، اسیدهای چرب ضروری دارند که بدن شما نمی تواند آن را بسازد اما برای داشتن پوست نرم و لطیف ضروری است. این چربی ها کمک می کنند تا سد چربی پوست را حفظ کنند که باعث نگهداری چربی و بیرون راندن میکروب ها می شود. بدن شما برای تولید هورمون نیاز به چربی دارد و چربی ها جزء اصلی سلول ها به شمار می روند. چربی هایی که در رژیم غذایی تان مصرف می کنید به بدنتان امکان آنرا می دهد که ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین A و

^۱ Cellulose

^۲ Lignin

ویتامین K, E, D را که کلید زیبایی هستند، جذب کنند. به علاوه چربی‌های خوب مثل چربی‌های غیر اشباع و چربی‌های اشباع نشده قند خون شما را ثابت نگه می‌دارند و شما را در مقابل ناراحتی‌های قلبی محافظت می‌کنند.

اسیدهای چرب اساسی

اقلام حیاتی برای زندگی خانم‌ها شامل مرطوب کننده‌ها، موچین، راحت‌ترین کفش‌های باله، کتاب کوچک‌تان و گردنبندی که مادر بزرگ‌تان به شما داده است و اسیدهای چرب اساسی است که نباید آن‌ها را فراموش کرد.

در حقیقت مصرف اسیدهای چرب اساسی به اندازه مرطوب کننده‌ها و موچین‌ها مهم هستند. اسیدهای چرب اساسی شامل امگا ۶ و امگا ۳ می‌باشند. امگا ۶ اسیدهای چربی هستند که لازم است اطلاعاتی در مورد آن‌ها بدانید. امگا ۳ نقش کلیدی در حفظ نرمی پوست شما دارد و به غیر از منافع و مزایا برای پوست تحقیقات نشان می‌دهد که اضافه کردن امگا ۳ به رژیم غذایی، بخصوص زنجیره طولانی امگا ۳ مثل ماهی‌های چرب نظیر سالمون کمک می‌کند که فشار خونتان پایین آمده و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش یافته، قند خون تثبیت شود و عملکرد عصبی افزایش پیدا کند و خلق و خو بهبود یابد. اسیدهای چرب امگا ۳ به تبدیل علائم آرتروز و حمایت بدن در مقابل کاهش حافظه کمک می‌کنند.

منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳ که باعث زیبایی می‌شوند

ماهی سالمون یکی از ۱۰ غذای فوق العاده زیبایی است که منبع عالی برای اسیدهای امگا ۳ است. هر اونس آن حدود ۱۸۰۰ میلی گرم است (۱.۸ گرم) انتخاب ارجح من ماهی سالمون وحشی است. (فصل ۲ را برای اطلاعات بیشتر راجع به سالمون بخوانید). روغن بذر کتان بالاترین منبع اسید آلفا-لینولئیک، یک اسید چرب

اساسی امگا ۳، به شمار می‌رود. یک قاشق از بذر کتان (یا یک قاشق از بذر کتان زمینی) شامل تقریباً ۲۰۰۰ میلی گرم (۲ گرم) از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

منابع دیگر شامل ماهی‌های آب سرد مثل ماهی ماکرو، ماهی کیلکا، ماهی ساردین، ماهی آتسوا، ماهی قزل آلا، شاه‌دانه، گردو و روغن گردو، مغز گندم، روغن مغز گندم، روغن کانولا (تصفیه نشده، و فشرده شده با سرما). دانه‌های سویا (لوبیای سویا) و روغن سویا، تخم کدو و روغن کنجد، گردوی برزیلی، بادام، گردوی آمریکایی، بادام هندی، پسته، میوه کاج، بادام زمینی، آووکادو و سبزیجات سبز تیره هستند.

نقش ویتامین C در زیبایی

مقدار مجاز غذایی:

مردان

۹۰ mg

زنان

۷۵ mg

ویتامین C علاوه بر نقشی که در ساخت کلاژن دارد، کلاژن یک پروتئین اصلی است که در پوست، دندان‌ها و استخوان‌ها، وجود دارد نقش زیبایی هم دارد. مزایای زیبایی ویتامین C مربوط به خواص آنتی‌اکسیدانی آن است، یا از میان بردن رادیکال‌های آزاد. ویتامین C از ناراحتی بافت و تخریب سطح سلولی جلوگیری می‌کند که با توجه به مسائل دیگر باعث جوانی و شفافیت پوست می‌شود.

۱۰ منبع خوب غذایی ویتامین C

۱۸۸ میلی گرم

۱۴۱ میلی گرم

۷۸ میلی گرم

۱. نصف فنجان میوه گوا

۲. کیوی ۲ عدد متوسط

۳. پرتقال ۱ عدد متوسط

- | | |
|-------------|------------------------------|
| ۵۹ میلی گرم | ۴. فلفل قرمز شیرین ۱/۳ فنجان |
| ۵۰ میلی گرم | ۵. بروکلی پخته نصف فنجان |
| ۴۹ میلی گرم | ۶. توت فرنگی نصف فنجان |
| ۴۷ میلی گرم | ۷. طالبی متوسط ۱/۴ فنجان |
| ۴۷ میلی گرم | ۸. پاپایا متوسط ۱/۴ فنجان |
| ۳۷ میلی گرم | ۹. آناناس تازه ۱/۲ فنجان |
| ۱۸ میلی گرم | ۱۰. اسفناج پخته ۱ فنجان |

ویتامین ها و مواد معدنی چطور شما را زیبا می کنند؟

ویتامین ها و مواد معدنی عناصر و مواد ریز مغذی کوچکی در غذاها هستند که هم جان پوست شما را درخشان، موهایتان را براق، ناخنهایتان را قوی و دندانهایتان را براق می کنند، باعث می شوند که پوستتان بدرخشد و این همه ی خواص آن نیست. من از طریق این کتاب نقش های زیبایی را که ویتامین ها و مواد معدنی در بدن شما ایفا می کنند، توصیف می کنم. در جدول مواد معدنی و ویتامین ها ببینید که بهترین منبع غذایی مواد مغذی زیبایی کدام هستند.

رادیکال های آزاد چگونه به سلامتی و زیبایی شما لطمه می زنند؟

یک رژیم زیبایی اختیاری شامل ویتامین های حیاتی، مواد معدنی و مقادیر فراوانی از آنتی اکسیدان ها است. اینها موادی هستند که بر علیه رادیکال های آزاد رقابت می کنند ترکیباتی که شامل فعالیت های طبیعی مثل تنفس و هضم و گوارش می شوند بر اثر در معرض نور خورشید قرار گرفتن، رادیواکتیویته، مواد سمی، افزودنی های غذایی، پسماندها، سیگار، استرس، ورزش افراطی، مواد مخدر، الکل و نظایر آن تولید می شوند. رادیکال های آزاد باعث تخریب در پوست شده و نتایج فعالیت های آنان در پوست و بدن پیدا می شوند و این تخریب نه تنها پنهانی است، بلکه مضر هم هست.

رادیکال‌های آزاد شوخی نیستند. نظریه پیری رادیکال‌های آزاد، بر این عقیده است که رادیکال‌های آزاد باعث تخریب در سطح مولکولی می‌شود و به مرور زمان این تخریب به حدی می‌رسد که منجر به مسائلی مثل چین و چروک، آب مروارید، سرطان و بیماری‌ها و بی‌نظمی‌های ناشی از پیری می‌شوند. خبر خوب آن است که ما می‌توانیم رادیکال‌های آزاد را برطرف کرده و آثار مضر آن‌ها را به حداقل برسانیم.

آنتی‌اکسیدان‌های نجات دهنده

آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که رادیکال‌های آزاد گرسنه را از دسترس خارج کرده و برای آن‌ها الکترون‌هایی تهیه کرده که آن‌ها به دنبال آن هستند، بدون آنکه به بدن ضرری برسانند. اغلب آنتی‌اکسیدان‌ها به تنهایی اکسید شده و دیگر به تنهایی مثل یک آنتی‌اکسیدان عمل نمی‌کنند، مگر آنکه توسط آنتی‌اکسیدان دیگری دوباره تولید شود. به این علت است که شما نیاز به مصرف مداوم آنتی‌اکسیدان‌ها دارید. غیرممکن است طوری زندگی کرد که بطور کلی از تمام آثار منفی آنتی‌اکسیدان‌ها مصون ماند. مهم است که مصرف آنتی‌اکسیدان‌های ضد پیری خود را بالا ببرید. مصرف این مواد مغذی قوی یکی از ساده‌ترین و طبیعی‌ترین نکاتی است که باعث افزایش سلامتی و زیبایی شما می‌شود. وقتی مقادیر زیادی از میوه‌جات و سبزیجات تازه میل کنید و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مثل نیاکاروتن و ویتامین E را که هر دو محلول در چربی هستند مصرف کنید و به حمایت از غشاء چرب سلول‌ها می‌پردازید و ویتامین C که محلول در آب است به حمایت از سلول‌ها از درون کمک می‌کند. (ویتامین A را در فصل ۷ و ویتامین E را در فصل ۳ ببینید.) به غیر از خواص ویتامین C که گفته شد هر چه بیشتر از مواد آنتی‌اکسیدان استفاده کنید بیشتر در مقابل عوارض پیری به لحاظ سلامتی و آرایشی محافظت می‌شوید.

فیتوکمیکال‌های فوق العاده

فرهنگ‌های باستانی در مورد کیفیت‌ها و ویژگی‌های پزشکی گیاهان، هزاران سال است که دانش و اطلاعات دارند. گیاهان شامل بسیاری از مواد هستند که بصورت بیولوژیک فعال هستند. بسیاری تاثیر مستقیمی روی بدن دارند، در حالیکه دیگران واکنش تعدیلی بیولوژیکی روی بدن دارند، برای آنکه آن‌ها به نوعی بدن را تحریک می‌کنند تا به خودش کمک کند. فیتوکمیکال‌ها بر خلاف ویتامین‌ها و مواد معدنی توسط گیاهان تولید می‌شوند و برخی از آن‌ها بسیار مفید هستند، بخصوص به دلیل آنکه خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. علاوه بر مبارزه با رادیکال‌های آزاد، آن‌ها واکنش ایمنی را افزایش داده، تخریب‌های DNA را ترمیم کرده و با سموم و مارسینوژن‌ها و carcinogens می‌جنگند، متابولیسم را فعال کرده و باعث افزایش ارتباط سلول به سلول می‌شوند. فیتوکمیکال‌ها^۱ شامل پلی فنول‌ها^۲، کارتنوئیدها^۳، فلاونوئیدها^۴ و لینگنان‌ها^۵ هستند.

غذاهای غنی از فیتوکمیکال‌ها شامل پیاز، بروکلی، سیب، انگور قرمز، آب گریپ فروت، توت فرنگی، تمشک، قره قاط، تمشک سیاه، گیلان، آلو، روغن زیتون، شکلات، شراب قرمز و چای.

زیبایی از درون به بیرون

امیدوارم تاکنون به درک کامل از جنبه‌های اصولی غذایی و این‌که چگونه مواد غذایی به سلامتی و زیبایی شما کمک می‌کنند، رسید باشید. در فصل آتی، شما انواع اطلاعات جانبی در

^۱ Phytochemicals

^۲ Polyphenols

^۳ Carotenoids

^۴ Flavonoids

^۵ Lignans

مورد قدرت تجدید حیات (حیات بخش) ۱۰ غذای زیبایی است. من تحقیقات زیادی انجام داده‌ام، همه کاری که باید انجام دهید، خواندن است و لذت بردن از دستور غذاهایی که بخشی از رژیم غذایی شماست! آماده باشید که یاد بگیرید که چگونه می‌توانید از درون به بیرون زیبا شوید، همانطوریکه به شما رازهای ضدپیری ۱۰ غذای زیبایی را می‌گویم متوجه می‌شوید که زیبا به نظر رسیدن هیچ وقت آنقدر خوشمزه نبوده است.

۱۰ غذای زیبایی فوق العاده

طبیعت به شما در سن ۲۰ سالگی چهره‌ای می‌دهد بر عهده شماست که این چهره ای را ۵۰ سالگی حفظ کنید!

"کوکوشانل"^۱

حالا وقتی خوب به نظر می‌رسید، همه چیز خوب و خوش پیش می‌رود؟ آیا دنیا برای افرادی که خوش قیافه هستند، بهتر پیش می‌رود؟

وقتی موهای شما برق و درخشان است و چشم‌هایتان برق می‌زند و لب‌خند به لب دارید حالتان بهتر می‌شود. در حالیکه ممکن است ریمل مارک جدید م و رزگونه قهوه‌ای بتواند به شما کمک کند اما چیزی بیشتر از زیبایی ظاهری در کار است. وقتی احساس خوبی دارید، زیباتر به نظر می‌رسید. خوش‌تیپ به نظر رسیدن به شما کمک می‌کند که احساس خوبی داشته باشید.

هر روز بدنتان مشغول تبدیل غذا به انرژی است. مغز شما گلوکز می‌سوزاند و ماهیچه‌هایتان فعال هستند و بدن شما هضم غذا در معده‌ی شما خوب هضم می‌شود و تخریب رادیکال‌های آزاد، در سلول‌های شما صورت می‌گیرد. در شب، بدن وضعیت ترمیم را به خود می‌گیرد. گوارش و هضم کندتر شده و سطح هورمون‌های استرس افت می‌کند و جریان خون از مغز که حالا خوابیده است به بقیه بدن منتقل می‌شود. جریان خون مواد مغذی را به سلول‌ها برای رشد و ترمیم به تمام بدن می‌رساند. چربی‌های سالم برای ترمیم غشاء سلولی قابل ترمیم استفاده می‌شوند. پروتئین برای رشد موها، ترمیم ماهیچه‌ها، و تجدید حیات کلاژن در پوست شما به کار

^۱ Coco shanel