

7 Jenis Sayuran yang Bikin Kamu Terlihat Awet Muda, Kulit Sehat Berseri!

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 09/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Seiring bertambahnya usia, makanan yang kita makan dapat sangat memengaruhi kebugaran, penampilan, kualitas hidup, dan risiko penyakit. Tubuh kita mengandalkan berbagai nutrisi untuk mendukung proses penuaan alami. Beberapa nutrisi dapat membantu memperlambat tanda-tanda penuaan, seperti dengan meningkatkan kesehatan kulit.

Penting untuk diperhatikan bahwa mengonsumsi beberapa jenis makanan alami secara rutin dapat membantu mencegah penuaan dini, seperti mengonsumsi sayuran. Ada beberapa jenis sayuran yang mengandung nutrisi untuk mencegah penuaan dini misalnya terdapat kandungan kolagen yang dapat membantu menjaga kesehatan kulit.

Nah, jika tertarik untuk memulai mencegah penuaan dini dan agar tampil awet muda secara alami, melansir dari *healthline.com* (6/10) berikut beberapa jenis sayuran yang bisa dikonsumsi untuk membantumu terlihat lebih awet muda. Yuk, simak selengkapnya di bawah ini.

1. Bayam

Bayam adalah salah satu sayuran yang mengandung antioksidan, termasuk vitamin C dan E. Antioksidan membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak kulit dan mempercepat penuaan. Selain itu, bayam juga mengandung zat besi dan folat yang baik untuk rambut dan kuku yang kuat. Jadi dengan mengonsumsi bayam secara rutin, Sahabat Fimela juga dapat menjaga kesehatan kulit agar tetap awet muda.

2. Brokoli

Brokoli mengandung senyawa bernama sulforaphane yang dapat membantu menjaga elastisitas kulit. Selain itu, brokoli juga kaya akan vitamin K yang baik untuk kesehatan tulang dan mengurangi risiko keriput.

3. Tomat

Tomat mengandung likopen, sejenis pigmen yang memberikan warna merah pada tomat. Likopen adalah antioksidan yang kuat yang dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar UV matahari. Jadi, tomat bukan hanya lezat, tapi juga sangat baik untuk kulit.

4. Paprika Merah

Paprika merah mengandung vitamin C dalam jumlah besar, yang dikenal sebagai nutrisi yang membantu dalam produksi kolagen, protein yang membuat kulit kita tetap kencang. Jadi, jangan ragu untuk menambahkan potongan paprika merah ke dalam salad atau menu sehari-harimu.

5. Wortel

Wortel mengandung beta-karoten, yang dapat diubah menjadi vitamin A oleh tubuh. Vitamin A berperan penting dalam kesehatan mata dan juga menjaga kulit tetap segar dan bercahaya. Jadi, wortel adalah teman terbaik kulit Anda!

6. Kubis

Kubis adalah sayuran rendah kalori yang mengandung banyak vitamin C dan K. Selain itu, kubis juga mengandung senyawa yang disebut glucosinolates yang dapat membantu dalam pencegahan penuaan dini.

7. Bit

Bit mengandung banyak serat dan antioksidan yang baik untuk pencernaan dan menjaga kulit tetap bersinar. Selain itu, pigmen alami dalam bit juga memberikan warna merah yang cantik pada makanan.

Jadi, jangan ragu untuk mencampurkan sayuran-sayuran ini ke dalam makanan sehari-hari. Kamu juga bisa membuat salad yang segar, memasaknya sebagai lauk, atau menciptakan resep-resep kreatif lainnya. Yang penting, pastikan untuk menjaga pola makan seimbang dan mengonsumsi berbagai jenis sayuran untuk mendapatkan manfaat penuhnya.

|Sumber: Fimela