

Δέκα σνακ που ομορφαίνουν -Ξεγελούν την πείνα, ενυδατώνουν το δέρμα και δυναμώνουν τα μαλλιά



ΔΕΝ

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΟΝΟ ΤΑ «ΑΜΑΡΤΩΛΑ»

Ακούει κανείς τη λέξη «σνακ» και σκέφτεται αμέσως θερμίδες και «βρώμικο» φαγητό. Αν και έτσι έχουν συνηθίσει οι περισσότεροι, υπάρχουν και υγιεινοί τρόποι για να ξεγελαστεί η πείνα. Ακόμη καλύτερα όμως, υπάρχουν κάποια σνακ που... ομορφαίνουν.

Πρόκειται για μικρές, υγιεινές λιχουδιές, οι οποίες όχι μόνο βοηθούν στη διατήρηση της σιλουέτας, αλλά κάνουν καλό στο δέρμα, τα νύχια και τα μαλλιά ταυτόχρονα, σύμφωνα με το Elle.

Αβοκάντο με λεμόνι και αλάτι

Τα αβοκάντο έχουν 25 πολύτιμα συστατικά και βιταμίνες, που λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά για το δέρμα, ενώ περιορίζουν τη φθορά από τις ελεύθερες ρίζες. Ενυδατώνουν και μαλακώνουν το δέρμα, ενώ επίσης προστατεύουν τα μαλλιά από την ξηρότητα και τα νύχια από το σπάσιμο. Μισό αβοκάντο αρκεί για να νιώσει κανείς χορτάτος. Λίγο λεμόνι και αλάτι προσθέτουν γεύση.

Κολοκυθόσποροι

Είναι πλούσιοι σε μαγνήσιο, προστατεύουν τα μάτια και το δέρμα. Βοηθούν στον

περιορισμό των πόνων στις κλειδώσεις και τους πονοκεφάλους στις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Επίσης, βοηθούν στην ανάπτυξη των μαλλιών.

Μήλα με μέλι και ταχίνι

Τα μήλα είναι πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Το ταχίνι αποτελεί κατά 20% καθαρή πρωτεΐνη, που σημαίνει ότι είναι πιο θρεπτικό από τα καρύδια, ενώ το μέλι είναι ένα φυσικό γλυκαντικό. Ανακατέψτε 1/4 κούπας μέλι και άλλο τόσο ταχίνι και απλώστε το σε ένα μήλο.

Ελληνικό γιαούρτι με μούρα

Το ελληνικό γιαούρτι έχει γίνει διάσημο σε όλο τον κόσμο χάρη στα θρεπτικά συστατικά του που προστατεύουν το ανοσοποιητικό, ενώ παράλληλα ενυδατώνει το δέρμα. Τα μούρα είναι πλούσια σε βιταμίνη C και άλλα αντιοξειδωτικά που μειώνουν τη χαλάρωση και τον αποχρωματισμό του δέρματος και τις ρυτίδες.

Μαύρη σοκολάτα

Προστατεύει το δέρμα από τη φθορά που προκαλούν οι ακτίνες του ηλίου. Επίσης, ενυδατώνει το δέρμα και βοηθά την ανανέωση των κυττάρων, ενώ κάνει πιο υγιή και δυνατά τα μαλλιά.

Καρότα και χούμους

Τα καρότα είναι από τα πιο θρεπτικά τρόφιμα, καθώς βοηθούν στην υγεία του δέρματος, των δοντιών και των ούλων, ενώ έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες και βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Επίσης, χάρη στην καροτίνη, προστατεύουν το δέρμα από τη φθορά που προκαλεί ο ήλιος, εμποδίζουν τη δημιουργία ρυτίδων και κηλίδων. Δοκιμάστε το με χούμους σαν σνακ.

Chia

Οι σπόροι chia είναι πλούσιοι σε ωμέγα-3, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, αλλά και πρωτεΐνη. Μπορούν να περιορίσουν την όρεξη και να βοηθήσουν στην καταπολέμηση του λίπους στην κοιλιά.

Τσιπς kale

Έχει σίδηρο, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που βοηθούν στην υγεία των μαλλιών, καθώς τα κάνει πιο δυνατά και λαμπερά. Ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι και ψήστε τα φύλλα του 5-8 λεπτά για ένα γευστικό αλλά υγιεινό σνακ.

Κανταλούπε

Μία κούπα από αυτού του τύπου πεπονιού έχει όση βιταμίνη Α και C χρειάζεται ο οργανισμός για μία ημέρα. Βοηθά στην υγεία του δέρματος και των μαλλιών, ενώ ενυδατώνει το σώμα.

Βούτυρο αμυγδάλου

Καλή πηγή φυτικών ινών και πρωτεϊνών. Κάνει πιο υγιή και λαμπερά τα μαλλιά, προστατεύει το δέρμα από τις βλαπτικές συνέπειες του ήλιου.

Πηγή: iefimerida.gr