

7 Menu Makanan Sehat yang Menjadi Sahabat Kulit Cantik



Kebanyakan orang berasumsi perlu menghabiskan banyak uang untuk mendapatkan kulit yang cantik, mulus dan sehat. Namun faktanya adalah, Ibu tidak harus mengeluarkan banyak uang. Cantik tidak harus dihiasi dengan *make-up* tebal, hanya dengan memiliki kulit yang sehat dan mulus pun bisa membuat Ibu terlihat sangat cantik.

Ibu hanya perlu mengonsumsi makanan yang sehat dengan nutrisi penting. Dengan makanan yang sehat, Ibu bisa mendapatkan kulit yang cantik dan tentu saja sehat. Berikut ini tujuh elemen penunjang menu makanan sehat terbaik untuk kulit.

1. Ikan

Asupan ikan akan memberikan kandungan biotin pada tubuh Anda, karena pada faktanya jika Anda kekurangan biotin, akan menyebabkan kulit tampak bersisik, kering dan pecah-pecah. Manfaat lainnya adalah menghambat penuaan, membantu mencegah timbulnya jerawat dan mendukung pembuangan sel kulit mati.

2. Chia Seed

Asam lemak yang terdapat pada biji Chia sangat tinggi, karena mengandung omega-3 yang akan melindungi dan melembapkan kulit. Biji ini kerap digunakan

sebagai pelengkap menu makanan yang sehat maupun makanan diet.

3. Almond

Menu makanan sehat lainnya berbasis kacang-kacangan, terutama *almond*, banyak mengandung anti-oksidan. Vitamin E yang terkandung di dalamnya berfungsi melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar ultraviolet yang dipancarkan matahari.

4. Biji Bunga Matahari

Merupakan sumber vitamin E terbaik yang baik dimasukkan ke dalam menu sehat Anda. Biji bunga matahari mampu melindungi kulit dari bahaya radikal bebas.

Baca Juga: [Yuk, Sehatkan Kulit dengan Makanan Kaya Gizi](#)

5. Jeruk

Vitamin C merupakan kandungan yang 'wajib' dimiliki hampir setiap krim perawatan kulit. Sebagai pelengkap menu **makanan sehat**, vitamin C membantu tubuh memproduksi kolagen, protein yang membentuk struktur kulit tetap sehat.

6. Sayuran Hijau dan Merah

Carilah sayuran dengan warna merah/oranye dan hijau, seperti wortel, kentang, dan bayam. Warna sayur memiliki manfaat yang berbeda, seperti sayur hijau yang kaya akan vitamin A dan sayur merah yang kaya akan beta-karoten. Manfaat yang dirasakan adalah membantu kerusakan sel ataupun penuaan dini.

7. Buah Beri

Strawberry, blueberry, blackberry, acai berry merupakan pilihan makanan sehat yang sangat baik untuk menyingkirkan racun dan radikal bebas dalam tubuh Anda. Tentu saja hal ini akan membuat kulit Anda semakin terlihat muda, sehat dan bersinar.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-makanan-sehat-yang-menjadi-sahabat-kulit-cantik.html>