

Cara Menghilangkan Jerawat dengan Diet yang Tepat



Masalah jerawat ternyata tidak hanya bisa diatasi dengan obat luar saja. Ternyata, pola makan yang sehat juga diperlukan agar kesehatan kulit dapat selalu terjaga. Salah satu cara agar kulit terbebas dari jerawat adalah dengan memilih makanan yang tepat.

Bagaimana diet dapat menjadi salah satu cara menghilangkan jerawat? Beberapa jenis makanan dapat meningkatkan gula darah lebih cepat. Dengan kenaikan gula darah tersebut, tubuh akan memproduksi hormon yang bernama insulin. Apabila tubuh memproduksi terlalu banyak insulin di dalam darah, kelenjar minyak akan memproduksi lebih banyak minyak, yang kemudian dapat meningkatkan resiko timbulnya jerawat. Untuk menghindari timbulnya jerawat, Ibu dapat mengikuti beberapa tips yang tepat di bawah ini.

1. Rajin membaca

Ibu dapat memulai membaca label makanan. Ketika membaca label makanan, ibu dapat mengetahui kadar lemak serta komposisi makanan yang tidak sesuai. Selain label, membaca pendapat orang mengenai produk makanan juga dapat dilakukan, lho.

2. Minum air putih lebih banyak

Trik yang satu ini tentunya menjadi salah satu cara menghilangkan jerawat paling simpel. Air putih dapat menjaga kelembapan serta membuat kulit menjadi lebih sehat. Daripada memilih jenis minuman manis yang banyak mengandung lemak, tentunya air putih menjadi opsi paling sehat jika Ibu sedang menjalankan program diet.

3. Kurangi konsumsi gula

Menyukai makanan manis sebenarnya tidak sepenuhnya salah karena gula tetap diperlukan oleh tubuh. Usahakan untuk mengonsumsi gula yang berasal dari buah-buahan. Jika Ibu termasuk penyuka cokelat, gantilah jenis cokelat menjadi *dark chocolate*, salah satu jenis cokelat yang paling sehat untuk dikonsumsi ketika diet.

4. Hindari makanan cepat saji

Benarkah menghindari makanan cepat saji dapat dijadikan cara menghilangkan jerawat? Makanan cepat saji biasanya mengandung lebih banyak garam, gula, serta lemak. Dengan begitu, selain lebih hemat, membuat makanan sendiri di rumah tentunya akan lebih sehat. Takaran garam, gula, serta minyak yang digunakan dapat Ibu atur sesuai dengan keinginan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-menghilangkan-jerawat-dengan-diet-yang-tepat-1.html>