10 thực phẩm giàu vitamin E giúp nuôi dưỡng làn da

Tăng cường một số thực phẩm giàu vitamin E trong chế độ ăn uống sẽ giúp nuôi dưỡng làn da, ngăn ngừa lão hóa...

1. Công dụng của vitamin E đối với làn da

Vitamin E là một chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng chống viêm, tăng cường hệ miễn dịch và giúp tái tạo da. Việc bổ sung đúng và đủ lượng vitamin E cần thiết sẽ mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe tổng thể, đặc biệt là làn da.

- *Dưỡng ẩm da, giúp da mềm mại và chống khô da:* Vitamin E giữ cho lớp dầu luôn có đủ trên da, giữ ẩm và ngăn chặn sự bốc hơi nước qua da.

- *Bảo vệ da khỏi tác hại của tia cực tím*: Việc tiếp xúc với tia UV trong ánh nắng mặt trời sẽ làm tăng hình thành các gốc tự do, phá vỡ collagen và cấu da. Trong khi đó, vitamin E tự nhiên trong cơ thể có thể giúp ngăn chặn những thiệt hại này và làm chậm quá trình sản xuất sắc tố melamin thông qua ức chế hoạt động của một loại enzym, có tác dụng phòng chống các chứng tăng sắc tố da như đồi mồi, tàn nhang, sạm da.

- *Cải thiện các nếp nhăn, làm chậm lão hóa:* Bổ sung vitamin E có thể giúp hạn chế nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa, tăng độ đàn hồi, săn chắc cho làn da.

- *Hỗ trợ làn da mụn:* Vitamin E giúp trung hòa các gốc tự do có hại, có thể ngăn chặn quá trình oxy hóa bã nhờn, ngăn ngừa mụn đầu đen.

Ngoài ra, đối với sức khỏe tổng thể, việc tăng cường vitamin E có thể giúp giảm nguy cơ sa sút trí tuệ và suy giảm nhận thức, tránh các tổn thương mắt (thoái hóa điểm vàng) do tuổi tác ở người lớn tuổi; đồng thời, giảm nguy cơ đau tim và mắc các vấn đề về tim mạch...

2. Các thực phẩm giàu vitamin E giúp da luôn khỏe mạnh

2.1. Hạt hướng dương

Hạt hướng dương là một trong những nguồn cung cấp vitamin E tuyệt vời cho cơ thể. Cứ 28,5g hạt hướng dương chứa khoảng 10mg vitamin E, bằng 2/3 giá trị khuyến nghị hàng ngày. Ngoài ra, loại hạt này còn có chứa nhiều dưỡng chất khác như chất xơ, magie, vitamin B1, đồng…

Bạn có thể thưởng thức hạt hướng dương cùng sữa chua, bột yến mạch hoặc có thể ăn kèm với salad. Đây đều là những món ăn ngon bổ dưỡng, tốt cho sức khỏe.

2.2. Cá béo

Các loại cá béo như cá hồi, cá ngừ, cá trích... đều là những thực phẩm giàu vitamin E. Không những thế, chúng rất giàu axit béo omega-3 tốt cho thị lực, tim mạch và trí não. Các nghiên cứu cho thấy, vitamin E còn góp phần bảo vệ và phát huy tác dụng của omega-3.

2.3. Hạnh nhân

Hạnh nhân cũng là loại hạt có chứa hàm lượng vitamin E cao. 100g hạt hạnh nhân có chứa khoảng 25,63mg vitamin E. Bạn có thể kết hợp hạt hạnh nhân trong các bữa ăn sáng hoặc bữa phụ với ngũ cốc, bánh nướng hoặc làm sữa hạnh nhân để uống.

Không chỉ đáp ứng nhu cầu bổ sung vitamin E cho cơ thể, hạt hạnh nhân còn mang đến nhiều lợi ích sức khỏe như giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bệnh béo phì.

2.4. Bông cải xanh

Bông cải xanh là nguồn cung cấp protein dồi dào và cũng là thực phẩm giàu vitamin E. Bông cải xanh có thể sử dụng để chế biến các món súp, luộc và làm salad. Tuy nhiên, để bảo toàn giá trị dinh dưỡng của bông cải xanh một cách tốt nhất, tốt nhất bạn nên nấu chúng ở nhiệt độ thấp.

2.5. Rau chân vịt

Rau chân vịt, hay còn gọi là cải bó xôi, rau bina cung cấp nhiều vitamin khoáng chất thiết yếu cho cơ thể. 100g rau chân vịt có chứa khoảng 2,03mg vitamin E. Điều này có nghĩa là chỉ cần ăn nửa chén cải bó xôi mỗi ngày là bạn đã có thể nạp khoảng 16% nhu cầu vitamin E cơ thể cần. Rau chân vịt có thể ăn sống, nấu chín, trộn salad hoặc sử dụng nước ép.

2.6. Quả bơ

Quả bơ không chỉ ngon miệng mà còn rất giàu dinh dưỡng. Trong 100g quả bơ có chứa khoảng 2,07mg vitamin E. Ngoài ra, bơ có chứa nhiều chất xơ, ít carbohydrate. Mỗi ngày chỉ cần ăn một quả bơ sẽ giúp cung cấp khoảng 20% lượng vitamin E cơ thể cần mỗi ngày. Bạn có thể dùng bơ để xay sinh tố, ăn cùng bánh mì, sữa chua, yến mạch hoặc salad...

2.7. Bí đỏ

100g bí đỏ có chứa khoảng 1,29 mg vitamin E. Mặc dù không có chứa nhiều vitamin và khoáng chất nhưng bí đỏ có chứa hàm lượng calo tương đối thấp, bởi trong thành phần của bí đỏ chiếm khoảng 94% là nước. Bạn có thể sử dụng bí đỏ

để chế biến thành nhiều món ăn khác nhau như nấu chè, nấu canh, làm sữa hoặc nấu cháo…

2.8. Đậu phộng

Đậu phộng là thực phẩm giàu vitamin E, cung cấp hàm lượng chất chống oxy hóa dồi dào. Ngoài ra, đậu phộng còn rất giàu chất béo lành mạnh tốt cho tim mạch. Bạn có thể sử dụng đậu phộng để ăn vặt hoặc sử dụng làm sữa, nấu canh, súp, cháo hoặc cũng có thể chế biến thành bơ đậu phộng.

2.9. Đu đủ

Đu đủ chứa nhiều vitamin E, C tốt cho sức khỏe, giúp ngăn ngừa lão hóa. Một quả đu đủ tươi có thể đáp ứng 17% yêu cầu vitamin E hàng ngày của cơ thể. Có thể sử dụng đu đủ như một món tráng miệng hoặc làm sinh tố đu đủ để nhận được những chất dinh dưỡng quan trọng từ loại trái cây này.

2.10. Các loại dầu thực vật

Dầu oliu, dầu mè, dầu mầm gạo, dầu hạnh nhân, dầu hướng dương đều là những loại dầu thực vật chứa hàm lượng vitamin E cao. Dưới đây là thông tin cụ thể hàm lượng vitamin E trong một muỗng canh:

- Dầu oliu: 1,94 mg;

- Dầu mè: 6,4 mg;

- Dầu mầm gạo: 20 mg;

- Dầu hạnh nhân: 5,3 mg;

- Dầu hướng dương: 5,6 mg.