

Giải pháp phòng chống khô da mùa lạnh

Vào lúc giao thời thu - đông, đông - xuân, khó tránh khỏi da mặt, môi bị khô. Ở một số người, tình trạng khô da này trở nên trầm trọng, ảnh hưởng đến sức khỏe và sinh hoạt. Để cải thiện tình trạng này, cần lưu ý một số vấn đề như sau:

1. Cung cấp đủ nước cho cơ thể

Nước là thức uống quan trọng nhất của cơ thể. Cần cung cấp 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày. Cung cấp đủ nước cho cơ thể, sẽ làm da mềm mại, duy trì độ ẩm cần thiết, không khô ráp và giúp cơ thể thải độc tố, từ đó hạn chế sự hình thành mụn. Việc ngăn chặn tình trạng mất nước cũng là một bước dưỡng da quan trọng. Có thể sử dụng những sản phẩm dưỡng tạo nên một lớp màng ngăn cản việc mất nước, đồng thời cung cấp thêm độ ẩm cho làn da được căng mịn và trơn láng. Nếu tình trạng khô da trầm trọng thì sau khi làm sạch và làm mềm da, có thể sử dụng một số loại tinh chất chiết xuất từ thảo dược với các thành phần dưỡng ẩm, chống lão hóa để nhanh chóng phục hồi những vùng da bị tổn thương.

2. Cung cấp các vitamin hữu ích cho da

Vitamin A: khi cơ thể thiếu hụt vitamin A thì bề mặt da sẽ trở nên khô ráp, bong tróc, đóng vảy. Vitamin A có đặc điểm là tan trong dầu, mỡ (chất béo), vì vậy cần bổ sung các chất béo lành mạnh (chất béo không bão hòa) để giúp hấp thu vitamin A một cách tốt nhất.

Vitamin B: giúp da căng mịn, chống lão hóa. Thiếu hụt vitamin B có thể gây ra khô sạm da.

Vitamin C: tham gia trực tiếp vào quá trình sản sinh collagen tự nhiên của cơ thể. Collagen đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành mạng lưới giữ nước làm ẩm từ sâu bên trong cho da, làm lành vết nứt của da.

Vitamin E: giúp bảo vệ da khỏi những tấn công của gốc tự do và giúp tái tạo lớp da bề mặt mềm mịn, chống khô ráp.

Chất béo lành mạnh (chất béo không bão hòa): là các acid béo omega-3, omega-6. Chúng cần thiết để giữ ẩm cho da, tạo rào cản để giữ nước giúp da mềm ẩm.

3. Thực phẩm tốt cho làn da

- Mè đen (vừng): cung cấp nhiều acid amin, acid omega-3, acid omega-6, nhiều yếu tố vi lượng như calcium, magnesium, potassium, phosphor. Theo đông y, mè đen bổ can thận, dưỡng huyết ích khí, làm đen tóc, mịn da. Phụ nữ tuổi trung niên muốn trẻ hóa da có thể dùng bài thuốc sau: 200 g mè đen, 250 g nha đam, 20 ml nước cốt nho. Trộn đều, uống 2 ngày/lần.

- Đậu phộng (lạc): chứa nhiều dầu thực vật, ngoài ra đậu phộng còn giàu vitamin B2 thúc đẩy tiêu hóa, khiến bạn có cảm giác ngon miệng hơn. Vì vậy, ngoài việc cung cấp độ ẩm cho da, đậu phộng còn giúp hệ tiêu hóa làm việc tốt hơn.

- Hạt điều: là nguồn cung cấp protein rất tốt, còn giàu vitamin E giúp chống lại tác hại của ánh nắng mặt trời. Vitamin E giúp da giữ ẩm và trở nên mịn màng hơn.

- Trứng: lòng đỏ trứng chứa nhiều vitamin E có chức năng chống oxy hóa tự nhiên và bảo vệ độ đàn hồi của da. Tuy rất tốt, nhưng không nên sử dụng quá nhiều vì dễ gây đầy bụng, khó tiêu.

- Cà chua: là một loại trái có tác dụng tốt cho sức khỏe và vẻ đẹp của da. Trong cà chua có đủ hầu hết các loại dưỡng chất mà cơ thể cần. Nó có tác dụng chống lão hóa, giảm mệt mỏi, giúp trẻ hóa làn da.

- Cần tây: giàu vitamin C, kẽm, kali. Ăn cần tây giúp cơ thể dễ dàng hấp thu calcium, lợi tiểu, giúp loại bỏ nhiều độc tố trong cơ thể khiến da trở nên mịn màng hơn.

- Ngô sen: chứa nhiều đạm, vitamin C, asparagine. Các loại chất này giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, giúp da mịn màng.

- Cà rốt: nếu khẩu phần hàng ngày thiếu vitamin A, da sẽ bị khô và nứt nẻ. Cà rốt giàu vitamin A, không chỉ tốt cho mắt, hệ hô hấp và hệ tiêu hóa mà còn là yếu tố cần thiết trong quá trình phục hồi các tế bào da.

- Gan bò, heo: chứa nhiều vitamin, khoáng tố, đặc biệt là vitamin A tốt cho làn da và vitamin B12 giúp tái tạo hồng cầu, từ đó gia tăng lưu lượng máu đến nhiều cơ quan, trong đó có da, làm cho da mịn màng hơn.

- Dầu cá biển sâu: chứa nhiều acid béo omega-3, omega-6, giữ ẩm tốt cho làn da.