PORTFOLIO design

카드뉴스/캐릭터























난로는 최소 1m 이상 떨어져 사용해야 한다.



design











2. 연어

붉은 항산화제로 불리는 아스타 잔틴이 들어있다. 이 성분은 세 포막과 DNA에 손상을 줌으로써 피부 노화를 야기하는 유해산소 퇴치 효능이 있다. 연구에 따르 면, 5일에 한 번씩 연어를 먹으 면 피부암의 전구 질환으로 알려 진 광선각화증을 예방할 수 있는 것으로 나타났다.



3. 고구비는 베타카로틴이 풍부하게 들어있다. 베타카로틴은 피부 산성도에 균형을 맞춤으로써 피부가 건조해지는 것을 막는 데 도움을 준다. 또 피부의 각질 각화 현상을 개선시켜 매끈한 피부를 갖게 한다.

4. 감귤류

오렌지, 레몬, 귤, 자몽 등 감귤류에는 피부를 젊게 하는 데 중요한 요소인 콜라겐을 만드는데 필수적인 비타민C가 풍부하게 들어있다. 또 자외선으로부터 피부를 보호하고 세포가 죽는 것을 방지하는 바이오플라보노이드 성분도 들어있다.



5. 토마토

토마토에 풍부한 라이 코펜은 피부를 햇볕으 로부터 보호하는 자외 선 차단제와 같은 역할 을 한다. 토마토를 올 리브유와 함께 먹으면 라이코펜을 최대한 흡 수할 수 있다.



건송열 기자 ksz77@komedi.com

저작권ⓒ '건강을 위한 정착한 지식' 코메디닷컴(http://kormedi.com / 무단진제 재배로 급지 PORTFOLIO design

카드뉴스

PORTFOLIO design











