

منها البطاطا الحلوة... إليك 5 أطعمة نباتية تعزز إنتاج الكولاجين بالجسم



يعد الكولاجين ضروريًا لمرونة الجلد وصحة المفاصل وغير ذلك الكثير. وفي حين تعد المنتجات الحيوانية مصدرًا شائعًا، فإن العديد من الأطعمة النباتية مليئة بالعناصر الغذائية التي تدعم إنتاج الكولاجين في الجسم.

وبحسب ما نشرته منصة TATA 1mg الرائدة في مجال الرعاية الصحية، إن هناك 5 أطعمة نباتية تعزز صحة الكولاجين، كما يلي:

السبانخ

لأن السبانخ غنية بفيتامين C، فإنها تلعب دورًا مهمًا في إنتاج الكولاجين، ودعم صحة الجلد والعظام والمفاصل.

الفلفل الحلو

يحتوي الفلفل الملون على نسبة عالية من فيتامين C، وهو عنصر غذائي أساسي لتخليق الكولاجين، مما يساعد في الحفاظ على قوة ومرونة الجسم.

إن البطاطا الحلوة مليئة بالبيتا كاروتين، الذي يدعم إنتاج الكولاجين ويساعد في حماية البشرة من الأضرار البيئية، مما يساهم في صحة الجسم بشكل عام.

## الأفوكادو

يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون الصحية وفيتامين E، وهو يغذي البشرة والمفاصل والعضلات، ويحافظ على صحة الكولاجين لجسم أقوى وأكثر صحة.

يشتهر التوت الأزرق والفراولة بمحتواهما من مضادات الأكسدة التي تمنع تحلل الكولاجين وتدعم الشيخوخة الصحية.