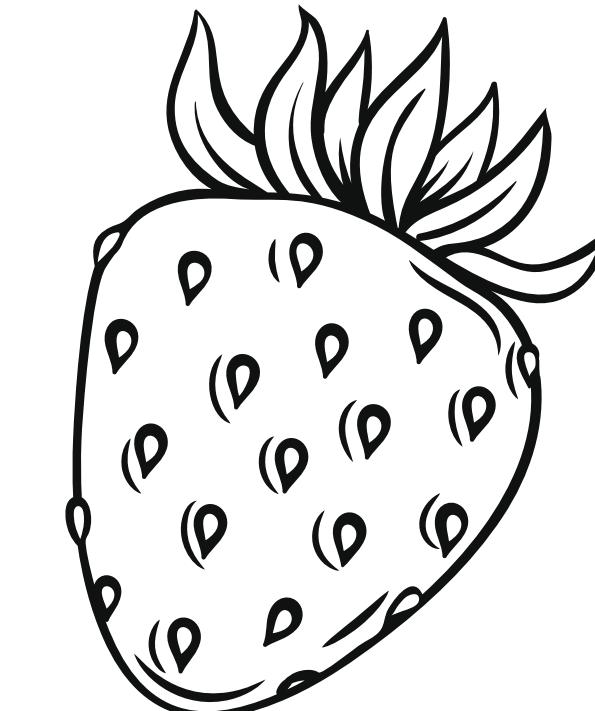
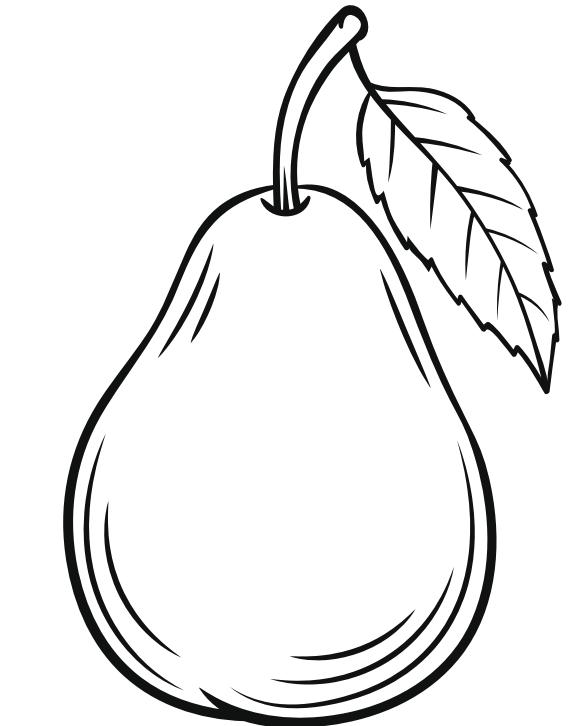
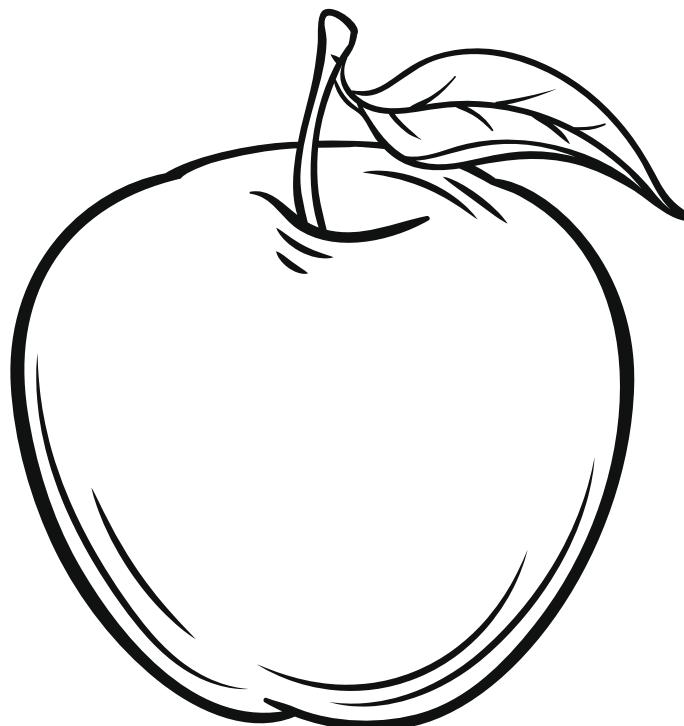


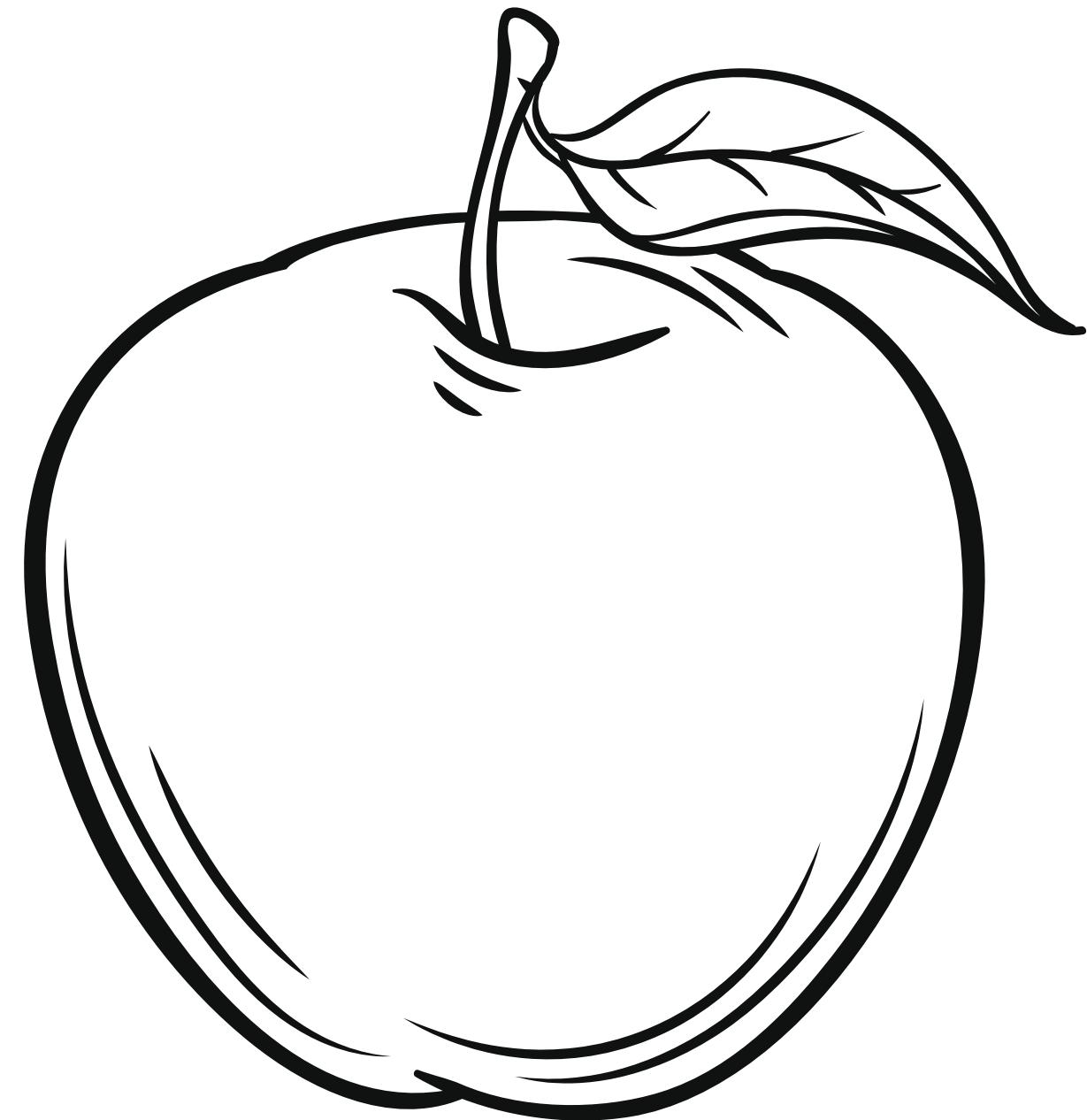
A

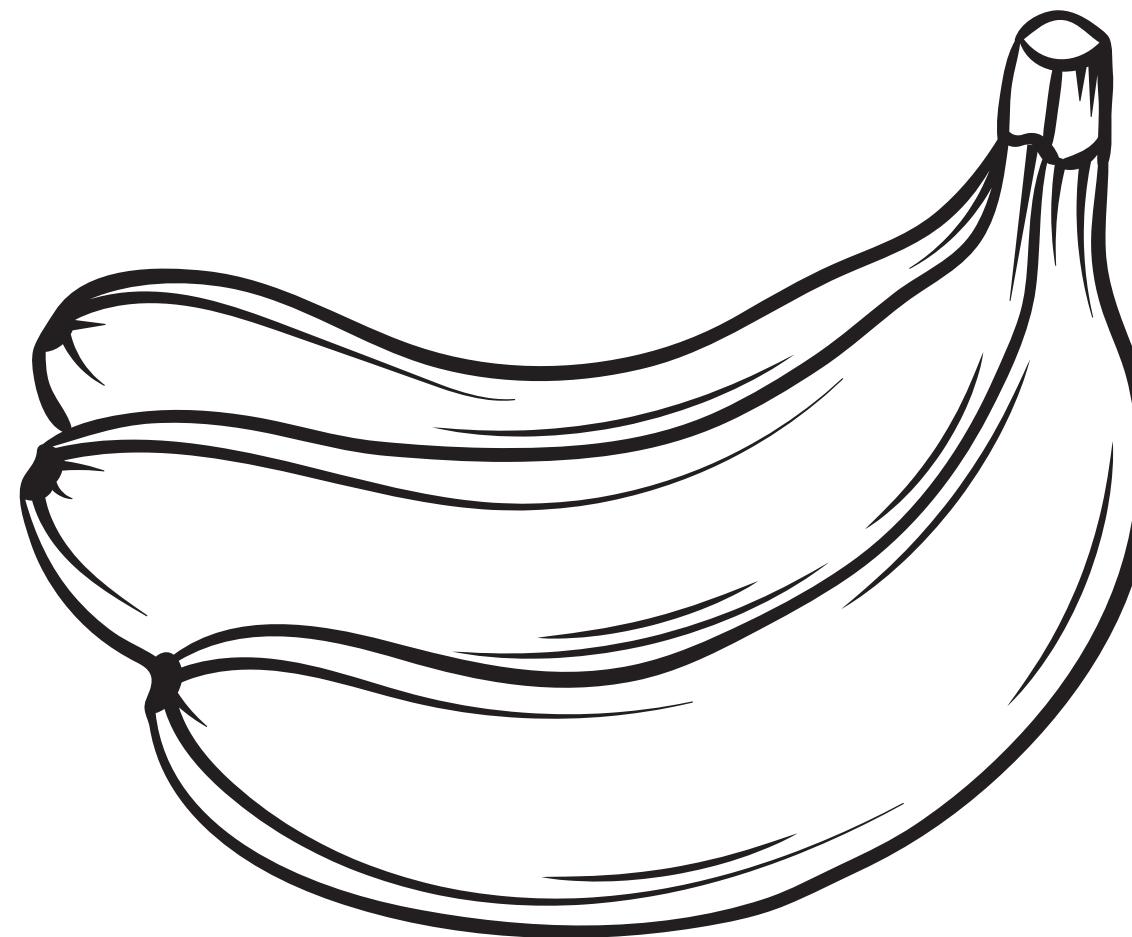
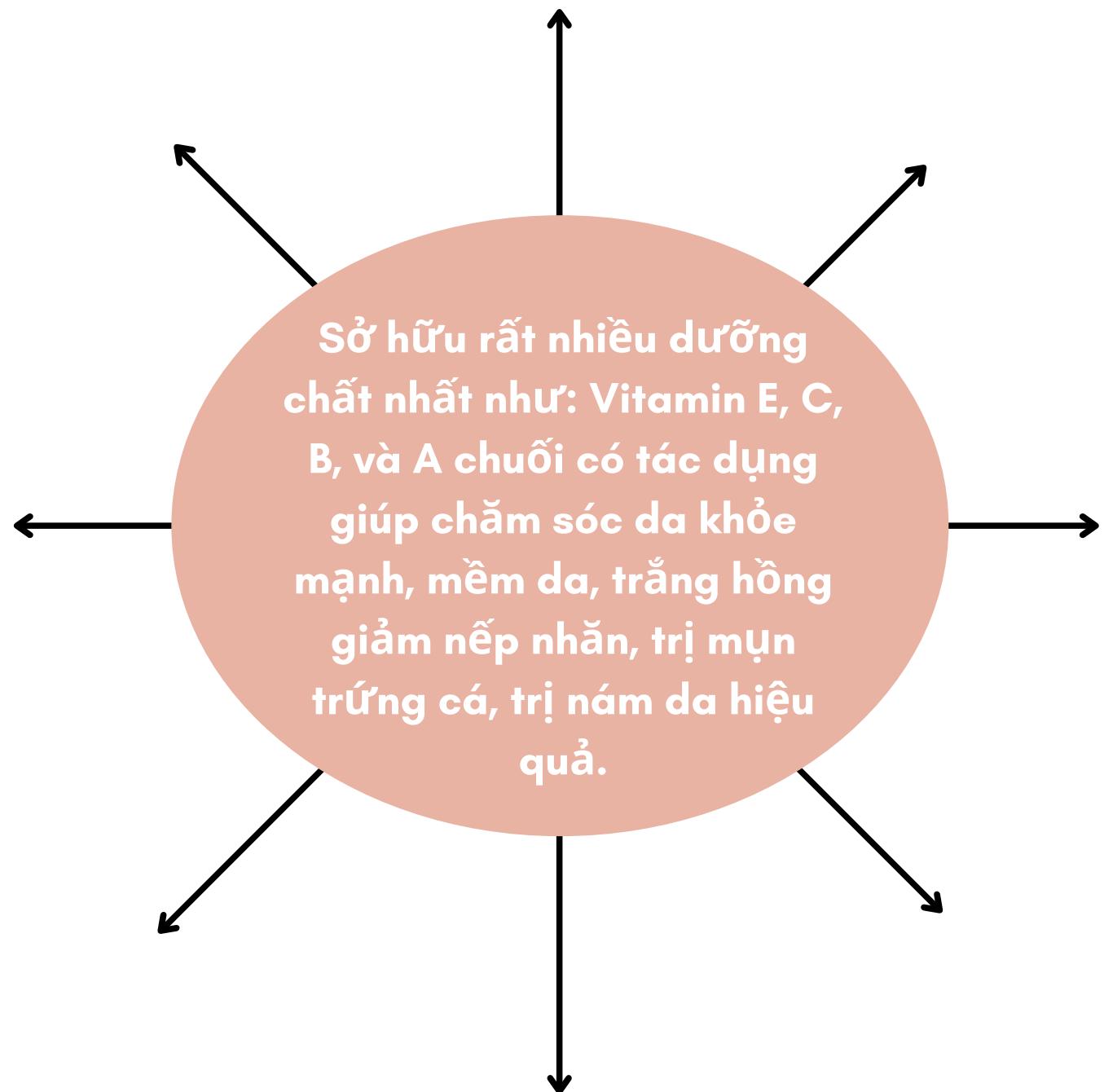
to

Z

## NHỮNG THỰC PHẨM ĐẸP DA CÓ KÝ TỰ TỪ A-Z



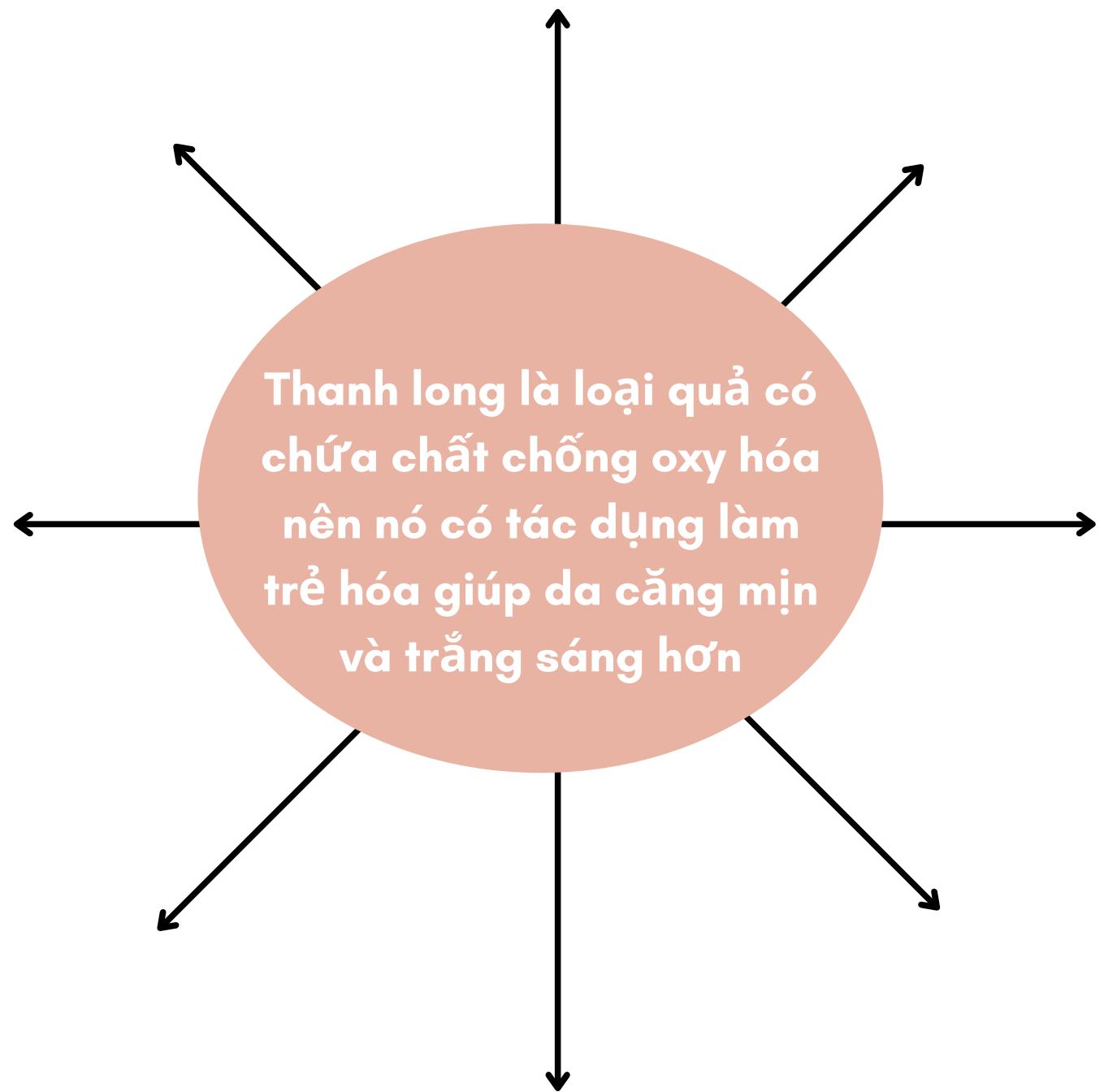




banana

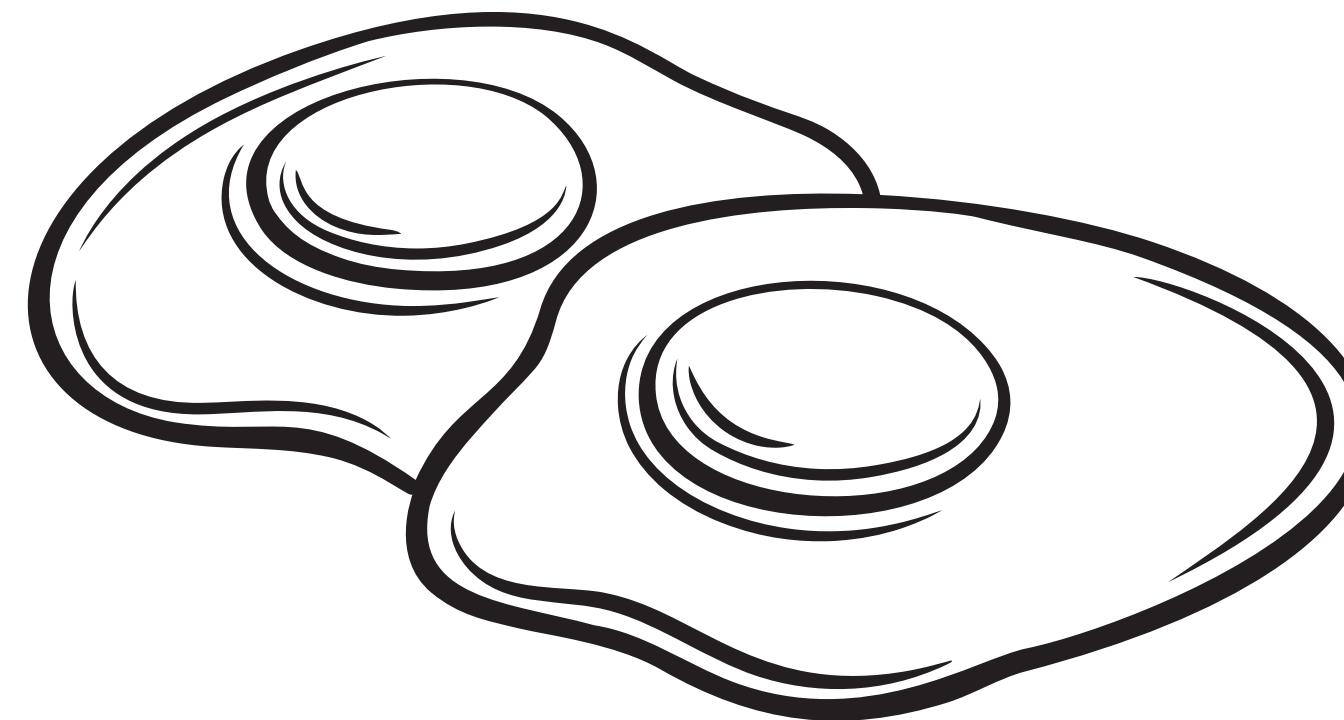


cherry

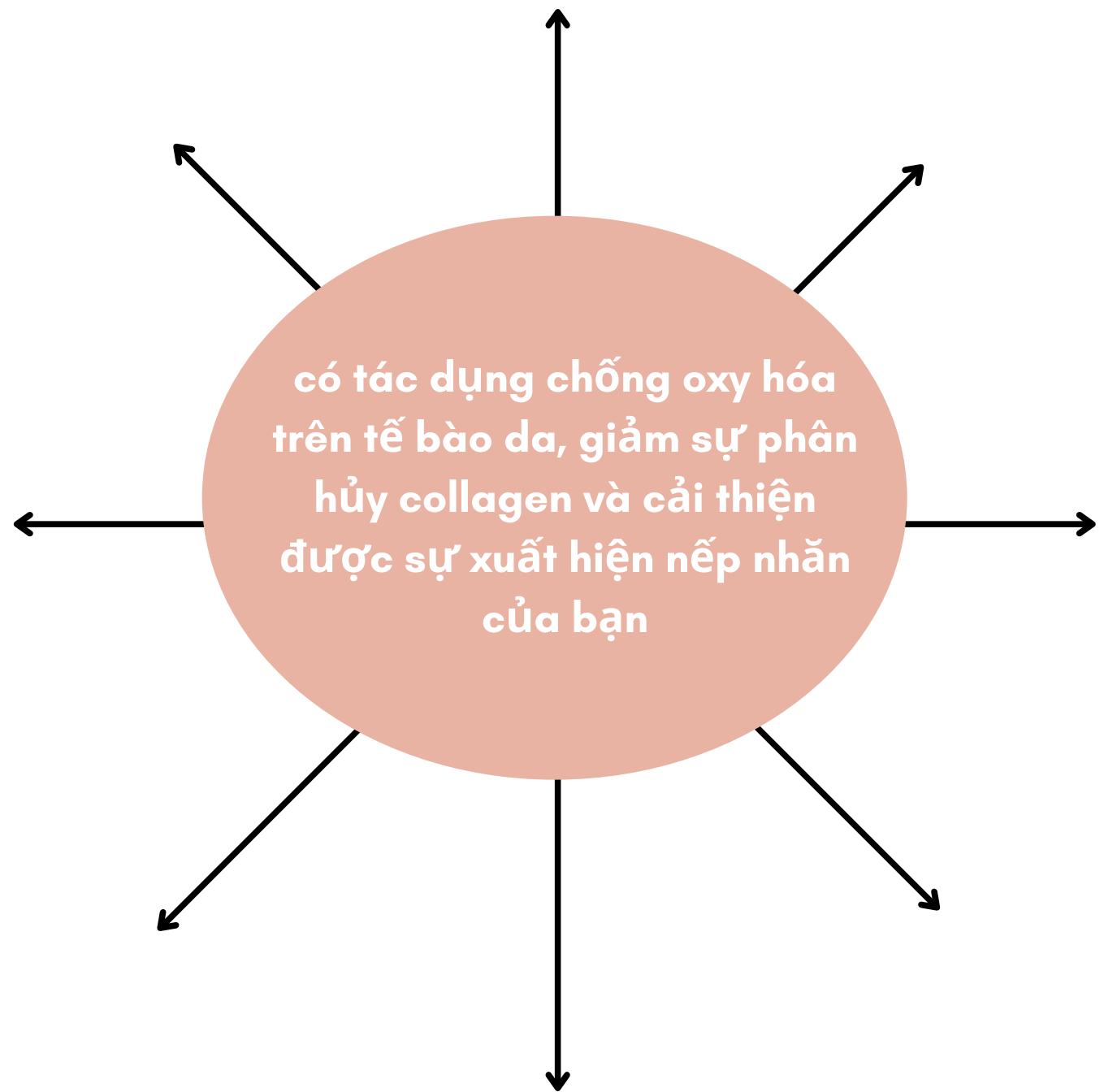


dragon fruit

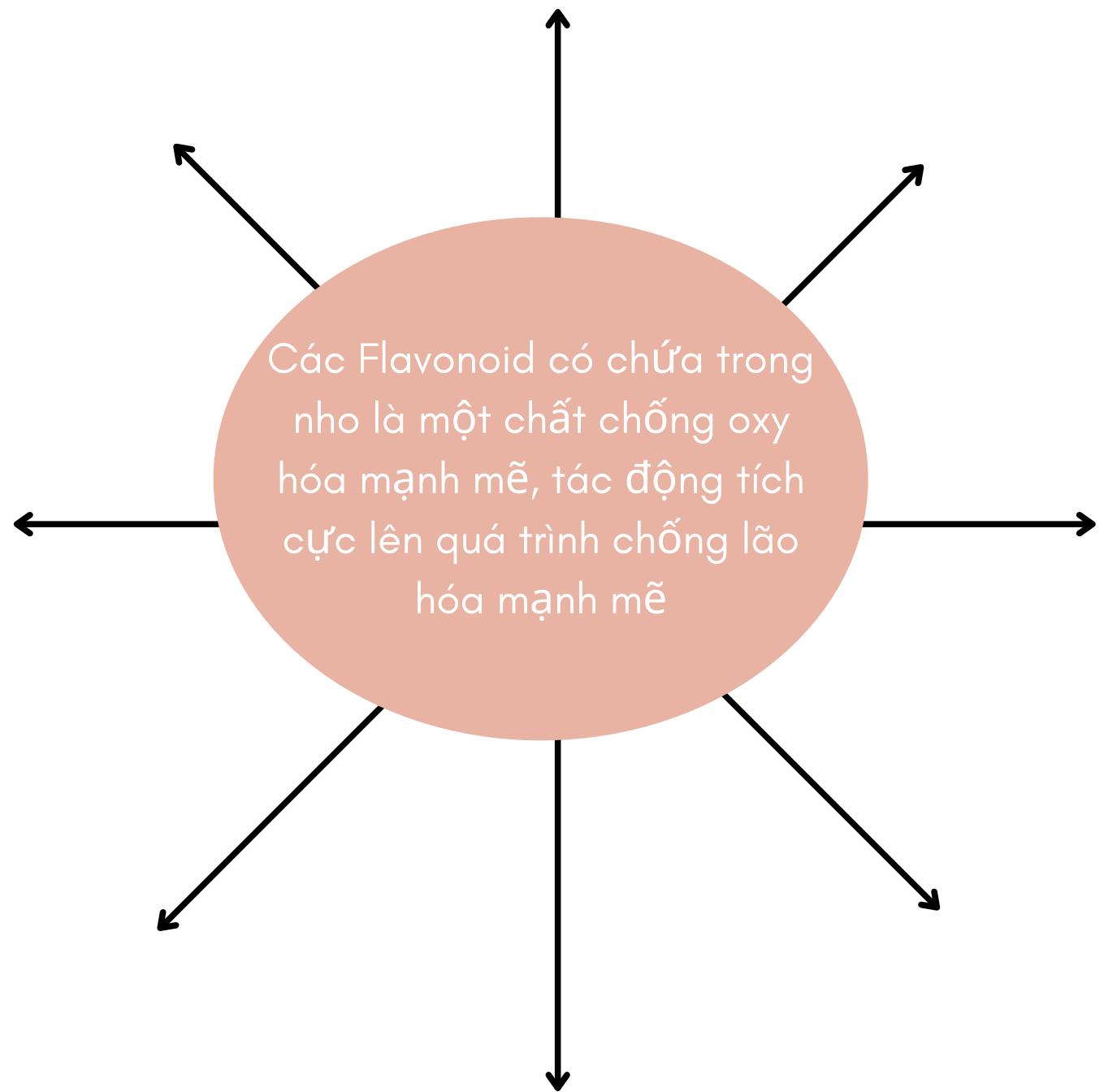
Trong trứng gà rất giàu vitamin E, vi chất này giúp chống oxy hóa cực mạnh, ngăn ngừa các gốc tự do, các bức xạ tia cực tím từ ánh nắng mặt trời và ngăn ngừa tình trạng lão hóa.



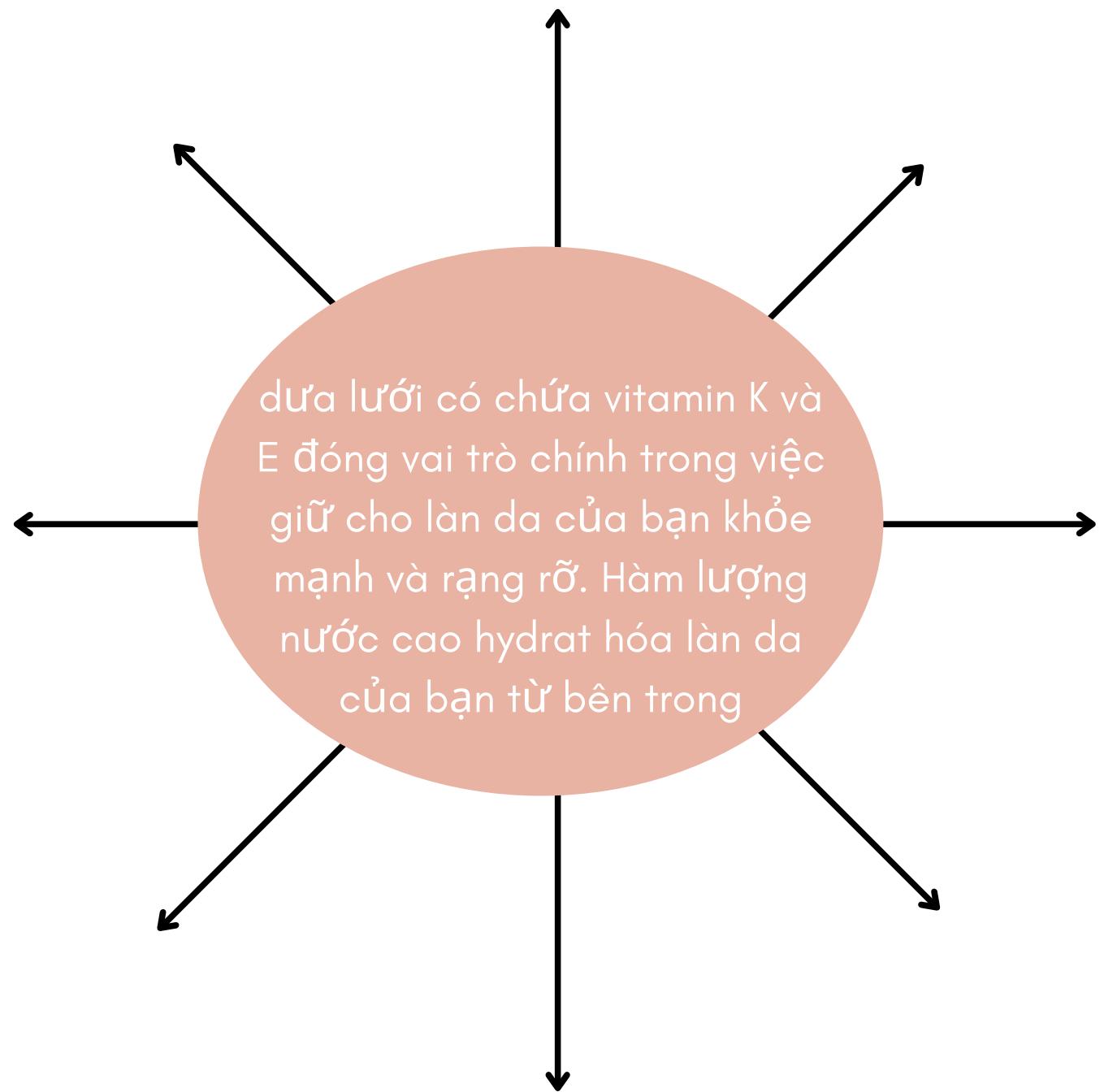
eggs



Fig

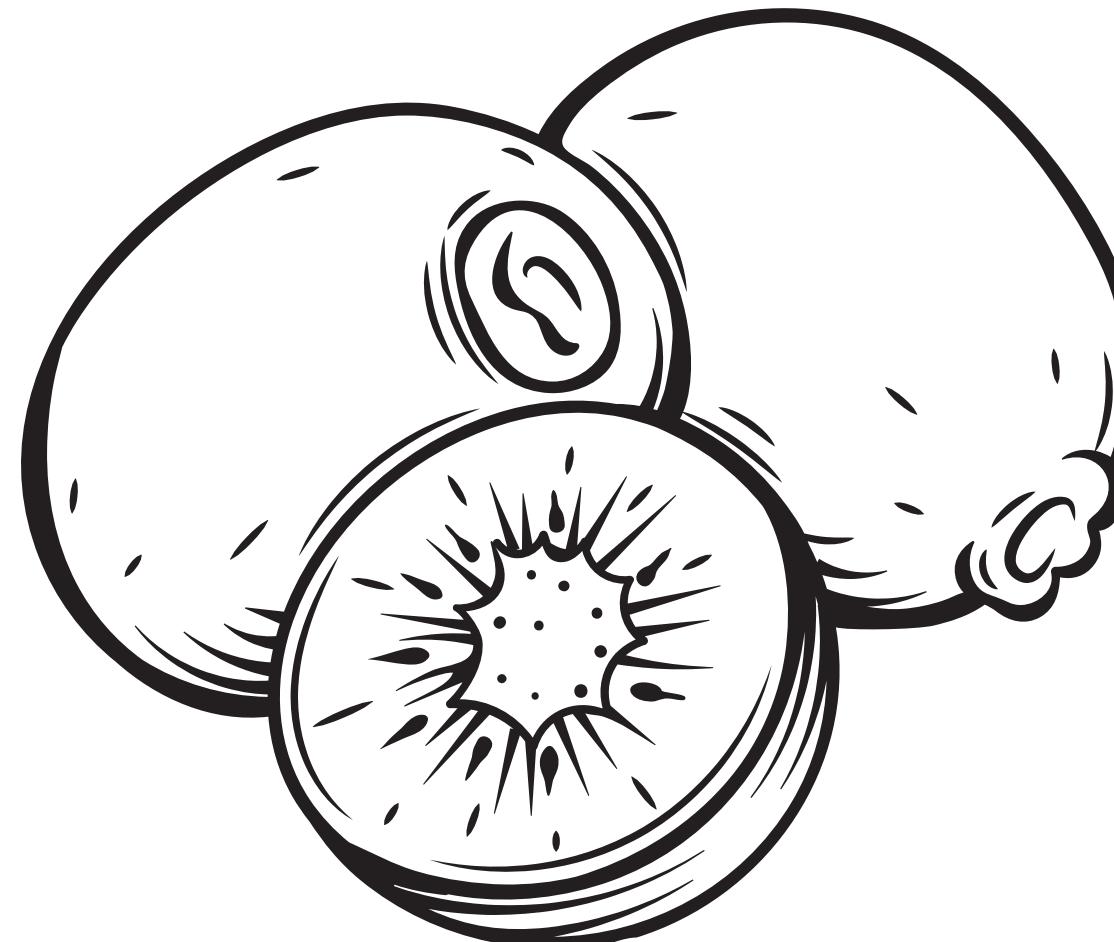


grapes

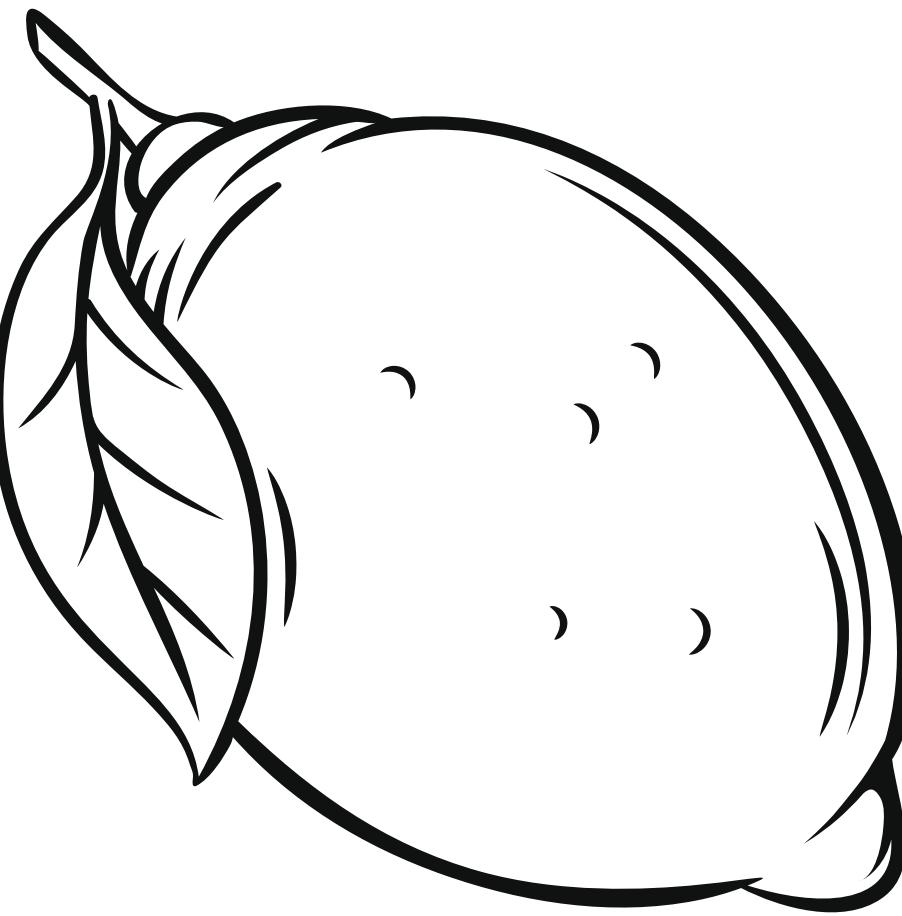


# Honeydew

Kiwi rất giàu vitamin C và E. 2 trái kiwi cỡ trung bình có thể cung cấp khoảng 230% lượng vitamin C khuyến nghị một ngày, gần gấp đôi so với cam



kiwi



lemon

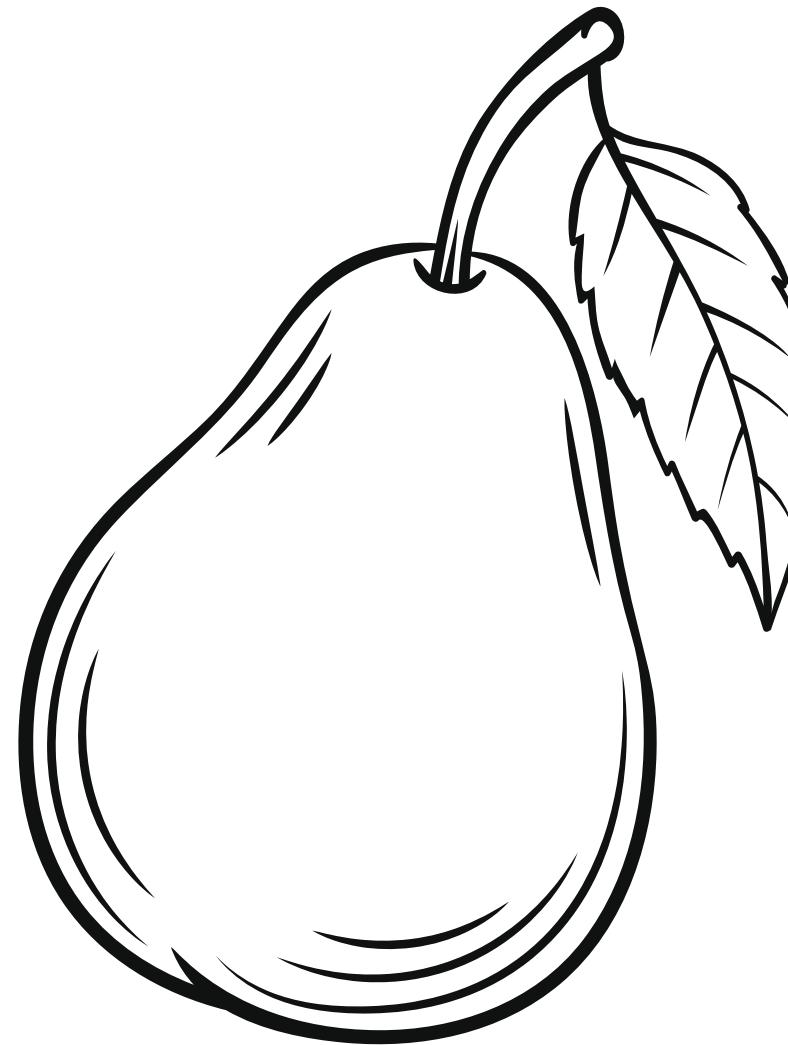
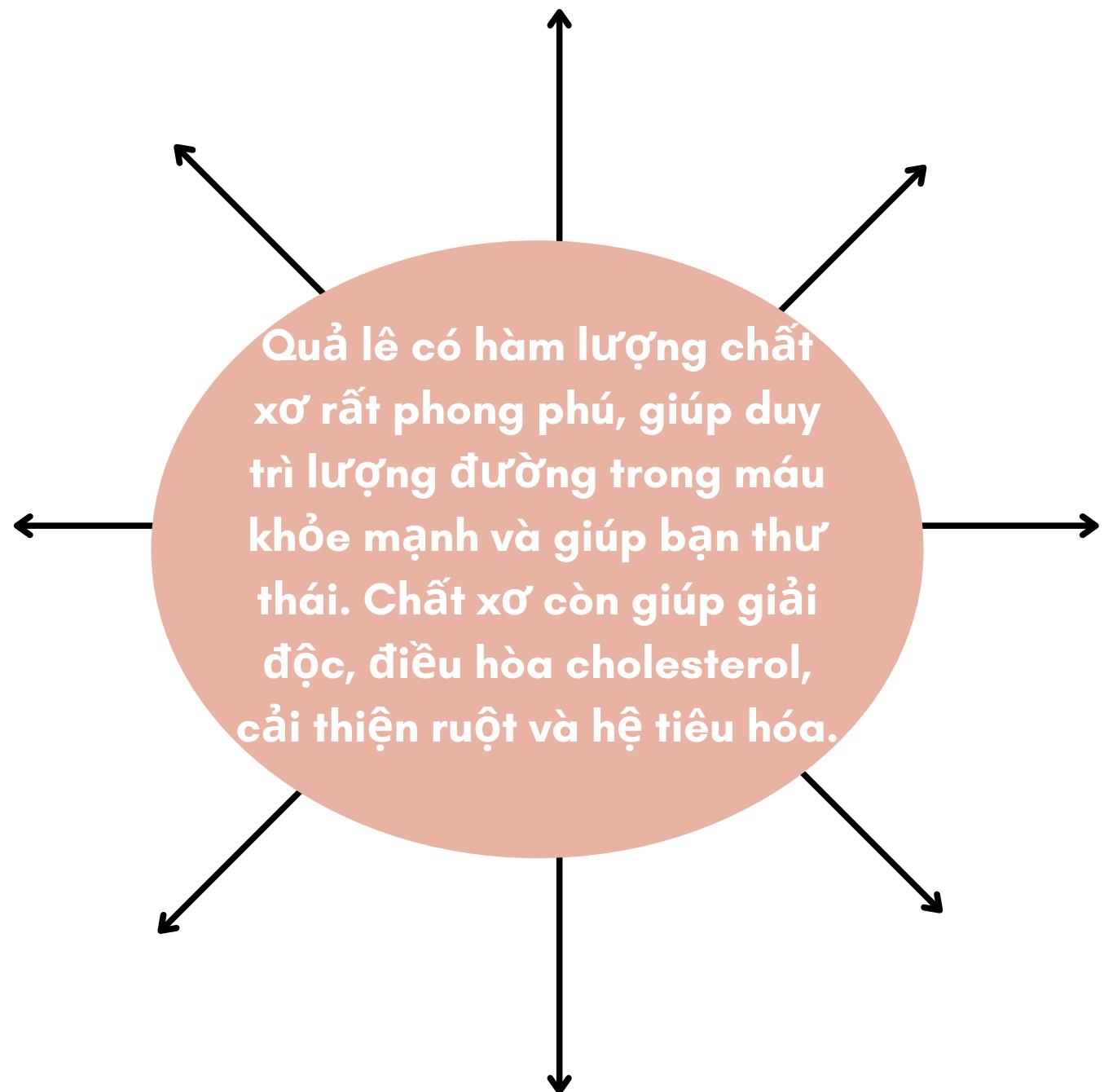
Các chất có trong xoài có khả năng làm se khít lỗ chân lông trên da một cách hiệu quả. Điều này có nghĩa là xoài có ích trong việc ngăn ngừa mụn. Bạn chỉ cần dùng thịt trái xoài chà xát lên da mặt khoảng 10 phút rồi rửa lại bằng nước sạch. Ăn xoài thường xuyên sẽ làm cho da bạn luôn mềm mại và mịn màng.



mango

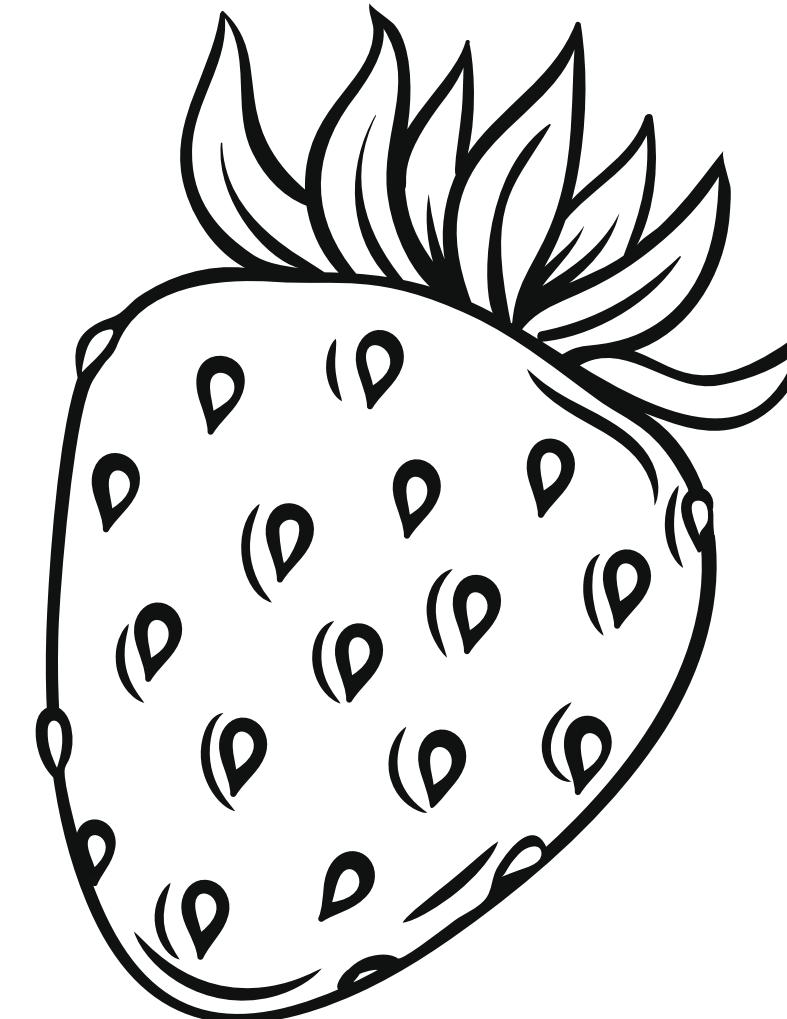


orange



pear

dành 30 phút để làm và đắp mặt dâu tây, bạn sẽ giúp da bớt mụn và chống lại sự hình thành nếp nhăn. Chất chống oxy hóa trong dâu tây hoạt động hiệu quả hơn khi trực tiếp dùng lên da. Nên dùng mặt nạ dâu tây trong mùa hè để hạn chế tác hại của ánh nắng.



strawberry