

- **Vitamin A:** Nổi bật trong việc cải thiện sức khỏe da, Vitamin A giúp tăng cường sự tạo ra tế bào mới và ngăn ngừa sự lão hóa sớm. Nguồn thực phẩm giàu Vitamin A bao gồm cà rốt, bí ngô, ớt chuông và các loại hải sản.
- **Vitamin C:** Là một trong những vitamin quan trọng nhất trong việc bảo vệ da. Vitamin C không chỉ hoạt động như một chất chống oxy hóa mạnh mà còn hỗ trợ quá trình sản xuất collagen, giúp da trở nên săn chắc hơn. Bạn có thể tìm thấy Vitamin C trong các loại trái cây như dâu tây, cam, ổi và ớt chuông.
- **Vitamin E:** Đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì độ ẩm cho da và bảo vệ da khỏi tác động của ánh nắng mặt trời. Vitamin E thường có mặt trong dầu thực vật, hạt và các loại đậu.
- **Beta-carotene:** Là tiền chất của Vitamin A, beta-carotene cũng có tác dụng bảo vệ da khỏi gốc tự do. Các thực phẩm giàu beta-carotene như cà rốt, khoai lang và rau xanh là lựa chọn tối ưu cho làn da bạn.
- **Lycopene:** Là một chất chống oxy hóa cực kỳ mạnh mẽ giúp bảo vệ da khỏi tác động tiêu cực từ môi trường. Lycopene có sẵn trong các loại thực phẩm như cà chua và dưa hấu.
- **Selen:** Là một khoáng chất thiết yếu, selen có khả năng góp phần vào quá trình chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào khỏi những tổn hại. Nguồn selen phong phú có mặt trong ngũ cốc, thịt và trứng.