

## 4 วิธี ช่วยให้ผิวคุณสวยไปตลอดกาล

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2555

### 1. กินดี

ไม่มีอะไรที่จะมาทดแทนการกินอาหารที่มีประโยชน์กับผิวได้ การกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อผิว อันได้แก่ วิตามิน A, C, E และ K จะส่งผลดีต่อสุขภาพผิวของคุณมาก ทั้งช่วยลดการผลิตน้ำมัน และทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น ทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอกได้ดี ริวรอยแห้งวัย สามารถป้องกันได้ ด้วยการกินอาหารอย่าง ไข่ แอปเปิ้ล กล้วย แครอท แคนตาลูป สตรอว์เบอร์รี ผลไม้ตระกูลซิตรัส ขาวไมซ์ดลี ซาเขียว และถั่วต่าง ๆ ซึ่งให้กรดไขมันจำเป็น โปรตีนนั้นก็ดีต่อการสร้างผิวใหม่ และการบำรุงซ่อมแซมผิวที่ทรุดโทรม รวมทั้งไขมันเอง หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะมีคุณสมบัติต่อต้านการอักเสบของผิวหนึ่งได้ด้วย ในขณะที่อาหารอีกสองจำพวก ได้แก่ แป้งและน้ำตาล ไม่ค่อยส่งผลดีต่อผิวมากเท่าใดนัก

### 2. ดูแลดี

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวบางประเภท ประกอบไปด้วยสารเคมีที่แรงเกินไปสำหรับผิว แทนที่จะทำความสะอาดให้ผิวเกลี้ยงเกลา กลับส่งผลทำร้ายผิว ด้วยการชะล้างธรรมชาติของผิวออกไป เช่นเดียวกับการใช้ผลิตภัณฑ์กลางแจ้งที่ไม่เหมาะกับสภาพผิวของตนเอง จึงทำให้ผิวกร้าน และเหี่ยวไว ในทำนองเดียวกันกับการอาบน้ำอุ่นจัด การล้างและขัดถูใบหน้าเกินความจำเป็น การสัมผัสใบหน้าบ่อย ๆ ก็ทำร้ายผิวได้ ยิ่งประการสุดท้าย ยิ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดสิว หรือเป็นผื่นได้ด้วย

### 3. หนีแดดจ้า

แม้แสงแดดจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อช่วยในการสังเคราะห์วิตามิน D แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับแดด ก็ควรเป็นเพียงแดดยามสาย หรือยามบ่ายแก่ ๆ แคว้นละ 15 นาที เท่านั้นก็เพียงพอ การปะทะกับแดดจ้าบ่อย ๆ จะเร่งให้เกิดกระ ฝ้า ผิวน้ำแห้ง ตามมาด้วยรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย ซ้ำร้ายอาจสะสมกลายเป็นมะเร็งผิวหนังในภายภาคหน้า ทางที่ดีเราจึงควรหลบแดดจ้า ไม่ว่าจะเป็นการสวมเสื้อคลุมไหมขัดสี กางร่ม ไซครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยปกป้องผิวได้ในระยะยาวเป็นอย่างดี

### 4. บอกลาความเครียด

สาเหตุของความเครียดนั้นมาได้ทั้งจากเรื่องหน้าที่การงาน และเรื่องส่วนตัว มันจึงเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราเหลือเกิน นอกจากนี้ทั้งความเครียดก็ไปรบกวนกับไลฟ์สไตล์ยุคใหม่ ที่อะไร ๆ

ก็เป็นไปอย่างฉับไว รวดเร็ว แต่กลับทำให้เรามีเวลานอนน้อยลง เวลาสำหรับเลือกรับประทานอาหารดี ๆ กินมีน้อยลง เวลาที่จะได้ดูแลร่างกายและจิตใจของตัวเองหดลงไปหมดทุกทาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนนำมาสู่ปัญหาผิว เริ่มตั้งแต่ผิวหมองคล้ำ ขาดน้ำ ผิวโทรมและคันด้วยยาก บอย ๆ เขาผิวจึงดูโรยราแบบถาวร เพราะฉะนั้นหากเป็นไปได้ เลือกที่จะทิ้งความเครียดและความยุ่งเหยิงไว้ หรือตั้งรับจัดการกับมันอย่างมีสติ แก้ไขสาเหตุของปัญหา และแบ่งเวลามาดูแลตัวเองด้วย ก็จะเป็นทางออกที่อยู่ตรงกลางพอดี ๆ และทำให้ผิวดีด้วยค่ะ

ขอบคุณที่มา [กระปุกดอทคอม](#)