

สวยใสจากภายใน....ด้วย 4 อาหารผิว

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

Antiaging Medicine หรือการรับประทานอาหารที่มีสารต่อต้านริ้วรอย ชะลอวัย กำลังมาแรง ทั้งในประเทศอเมริกา ยุโรป และเอเชีย ส่วนใหญ่สารอาหารดังกล่าวจะคัดสรร สกัดจากวัตถุดิบธรรมชาติ การเลือกรับประทานผัก ผลไม้ และอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของสารต่อต้านความชราจึงเป็นอีกทางเลือกของความสวยที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ไม่มีคำว่าช้าเกินไป แต่ใครเริ่มเร็วกว่าก็ยิ่งยืดความอ่อนเยาว์ให้ตัวเองได้ยาวนานกว่า และนี่คือสารอาหารที่จะช่วยคงความงามแห่งผิวพรรณจากภายใน สู่ภายนอก ที่เราขอแนะนำ

✘ Niacin / Vitamin B3

ไนอาซินหรือวิตามินบี 3 เป็นวิตามินตัวเดียวที่ร่างกายสังเคราะห์ได้จากกรดอะมิโน ช่วยบำรุงสมองและประสาท รักษาสุขภาพของผิวหนัง ลิน และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ไนอาซินมีในอาหารทั่วไปที่ได้จากสัตว์และพืช แหล่งที่มีมากคือ เนื้อสัตว์, เนื้อปลา, ถั่ว, ข้าว, เครื่องในสัตว์ แหล่งที่มีปานกลางได้แก่ มันฝรั่ง, ธัญพืช, แหล่งที่มีน้อยคือ นานม, ไข่, ผัก และผลไม้

✘ วิตามินเอ

วิตามินเอ มีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ เรตินอยด์ (Retinoids) และแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) วิตามินเอเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งจะช่วยในเรื่องการป้องกันการเสื่อมอายุของผิวหนัง การซ่อมแซมผิวหนังที่เสียไป นอกจากนี้วิตามินเอยังมีความสำคัญต่อกระบวนการเติบโตของผิวหนัง และเป็นสารสำคัญที่ช่วยให้ผิวหนังมีการทำงานอย่างปกติ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันมะเร็งและเสริมสุขภาพตา แหล่งอาหารที่พบคือ ไข่, นม, เนย, ปลาแซลมอน, ปลา Halibut, ผักใบเขียว เช่น บร็อกโคลี, ผักโขม, แอสพาราแกส, มะละกอ, แคนตาลูป, มะเขือเทศ, พริกทอง

✘ วิตามินบี-คอมเพล็กซ์

วิตามินในกลุ่มนี้ มีความสำคัญต่อสุขภาพผิวหนังเป็นอย่างมาก ช่วยในกระบวนการผลิตพลังงานภายในเซลล์ เช่น วิตามินบี 2 ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ วิตามินบี 3 ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และทำให้ผิวหนังไม่ซีด วิตามินบี 12 ช่วยในการแบ่งเซลล์ วิตามินบี 9 ช่วยในเรื่องการแบ่งและเจริญเติบโตของเซลล์ นอกจากนี้ กรดโฟลิกยังช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง แหล่งอาหารที่พบมากคือ บร็อกโคลี, มันฝรั่ง, เห็ด, แครอท, มะเขือเทศ, กะหล่ำปลี, ผักโขม, กลวย, แอปเปิ้ล, มะเขือ, ผลไม้ในกลุ่มส้ม, ไข่, เนื้อไก่, เนื้อปลาแซลมอน และปลาทูนา

✘ Vitamin C

วิตามินซีเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสังเคราะห์และช่วยกระตุ้น การสร้างคอลลาเจน ทั้งนี้คอลลาเจนจะไม่สามารถทำงานได้หากขาดวิตามินซี นอกจากนี้วิตามินซียังมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ผิว และชะลอการเกิดริ้วรอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การใส่ใจดูแลตัวเองด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่สม่ำเสมอ นับเป็นหนึ่งในเคล็ดลับความงามที่พุดง่ายแต่ทำยาก แต่ WP ก็เชื่อว่าถ้าเรามีความตั้งใจจริงก็สามารถสร้างสรรค์ตัวเองให้ดูสวยอ่อนเยาว์ได้โดยไม่ต้องพึ่งเทคนิคศัลยกรรม ยิ่งโดยเฉพาะในยุคนี้อาหารเสริมวิตามินรชาติอร่อยมากมายมาให้เลือกเป็นทางเลือกแล้ว ยิ่งสบาย จังเรามาเริ่มกันและเติมเพื่อผิวพรรณกันตั้งแต่ปลายปีนี้เลย...ดีไหม