

ผลไม้สปา

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

ผลไม้สปา



เป็นที่รู้กันดีว่าผักและผลไม้ ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีทั้งวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ แล้วรู้ไหมคะว่ามีผลไม้บางชนิด มีวิตามินและแร่ธาตุที่พิเศษแตกต่างกันออกไป และด้วยคุณสมบัติที่แตกต่างนี้เอง ทำให้วงการความไม่อาจจะเป็นเครื่องสำอาง ไปจนถึงผลิตภัณฑ์ สปา ได้นำจุดเด่นของผลไม้มาใช้



ส้ม แหล่งวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยธรรมชาติ กวรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะช่วยคุณน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็ว เป็นประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักได้อย่างดีทีเดียว



ลูกพรุน ลูกพรุนเป็นแหล่งที่ดีของโปแตสเซียม เหล็กและไฟเบอร์ที่สำคัญพรุนช่วยทำให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด เมื่อผ่านช่วงสดใสของชีวิตคือวัยยี่สิบหา ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมโทรม เซลล์เริ่มเหี่ยวแห้งตามทีต่างๆมากมาย ไปหน้าที่เคยอวบอิมด้วยเลือดฝาดก็เริ่มหมองคล้ำผิวพรรณจะเป็นสีชมพูระเรื่อหรือซีดโทรม แต่เมื่อทานลูกพรุนไปแล้ว รับรองไม่ต้องพึ่งเครื่องสำอางเพราะธาตุเหล็กจากเจ้าผลไม้เมจิกผลนี้เอง



ถั่ว อุดมไปด้วยโปรตีน เล็ก และวิตามินบี นักวิทยาศาสตร์คนพบว่าเมื่อคุณรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำได้ (ซึ่งมีในถั่วแล้วมากมาย) ไฟเบอร์จะเคลือบผิวกระเพาะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ววิมมานาน ความอยากอาหารจะลดลง



บร็อคโคลี่ เป็นแหล่งซีลีเนียมตามธรรมชาติซึ่งช่วยบำรุงผิวพรรณ และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง ทำให้ผิวดูอ่อนนุ่มมีน้ำมีนวลเหมือนหนุ่มสาว แถมยังช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้



กล้วย ในกล้วยไข่มีสารเบต้าแคโรทีน ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เมื่อเราอายุเลย 22 ปีไปแล้ว ความเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มหยุดชะงัก ความเสื่อมของร่างกายเริ่มมาเยือนหาๆ ทำให้เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์ผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น นอกจากนั้นเมื่อร่างกายเสื่อมสภาพ ความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายจะลดลงเรื่อยๆ พร้อมกันนั้นความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระก็ลดลงอย่างตกใจด้วยเช่นกัน ดังนั้นสาวๆ เลือกทานกล้วยโดยเฉพาะกล้วยไข่ไว้มากก็ดี



ฝรั่ง เชื้อหรือไม่ว่าฝรั่ง 1 ซีด มีวิตามินซีสูงถึง 180 มิลลิกรัม ซึ่งวิตามินซีนี้มีบทบาทในการสร้างคอลลาเจนที่ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของสาวๆ เต่งตึงและไม่แก่ก่อนวัย



แอปเปิ้ล มีสารสำคัญคือเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ เพคติน ที่มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนัก และลดโคเลสเตอรอล หากคุณหิวจนตาลาย แอปเปิ้ลสักลูกคงช่วยลดความหิวได้

เห็นไหมคะว่า นอกจากจะช่วยให้เราอิมท้องได้แล้ว ยังให้ประโยชน์ทางด้านความงามอีกต่างหาก อย่างนี้แล้วคุณสาวๆทั้งหลาย ก็อย่าลืมหาซื้อทานกันได้นะคะ ...ไว้โอกาสหน้า Healthy Corner จะมีเรื่องราวสาระดีๆ ะโรมาฝากบางนั้น คอยติดตามกันได้นะคะ

