

สาวหลากหลาย...กินอย่างไรให้ผิวสวย

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ค. 2552

พ.ญ.กานต์ชนก พานิช กรรมการผู้จัดการ กานต์ชนกคลินิก **ให้ความรู้ถึงการรักษาผิวสวยของสาว ๆ ทุกวัย**
ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร โดยเน้นสาร กลูตาไธโอน เป็นพิเศษ เพราะสารตัวนี้เป็นไฮโมโนชนิดหนึ่งที่นับเป็นผู้สร้าง
มีคุณสมบัติต่อต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนต์) เซลล์ไม่ถูกทำลาย กลายเป็นเซลล์ที่แข็งแรง ส่งผลให้เซลล์ใต้ผิวหนังแข็งแรงตามไปด้วย
ทำให้เม็ดสีลดลง ผิวจึงขาวขึ้น

แหล่งกลูตาไธโอนมีอยู่ในสารสกัดจากธรรมชาติมากมาย ที่เด่นๆ คือ **เปลือกสนฝรั่งเศส**
หากเป็นเปลือกสนสีสมอนจะมีคุณสมบัติในการแอนติออกซิแดนต์ทำให้ขาวได้ เนื่องจากพืชตระกูลเปลือกสนมีคุณสมบัติช่วยเปิดเส้นเลือดหัวใจ
ช่วยทำลายพริกหรือคราบไขมันที่เกาะในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่ยืดหยุ่น เกิดภาวะการอุดตัน เส้นเลือดตีบลง ทำให้ส่งผ่านเลือดไปสู่หัวใจได้น้อยลง

กลูตาไธโอนในธรรมชาติมีอยู่ไม่ไกลไม่ไกล ใน**ข้าวซ้อมมือ**ของไทยเรานี่เอง กินข้าวซ้อมมือวันละ 3 มื้อ เราจะได้กลูตาไธโอนธรรมชาติ
ที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันที นอกจากนี้ยังพบใน**ผัก ผลไม้ อาทิ แดงโม สตรอว์เบอร์รี่ องุ่น ผลอะโวคาโด** สำหรับเนื้อสัตว์พบในปลา และเนื้อแดง เช่น
เนื้อหมู เนื้อวัว ฯลฯ

"You are what you eat" หรือ กินชุมชนไรต์เช่นนั้น ยังคงเป็นประโยคที่หลายๆ คนเห็นด้วย
หากรวมอาหารนี้ไว้ในมื้ออาหารที่เรารับประทาน ก็จะได้ผิวพรรณที่สวยงามแบบ

- 1. **ส้ม** อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใสดูอ่อนวัย
- 2. **มะนาว** อุดมด้วยวิตามินซี ที่มีประโยชน์ ต่อผิว และยังช่วยทำความสะอาดขี้ผึ้งทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกายได้อีกด้วย
- 3. **แครอท** ให้คุณค่าเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ อาหารที่จำเป็นสำหรับผิว
- 4. **กีวี** ประกอบด้วยวิตามินซีที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างคอลลาเจน
- 5. **อะโวคาโด** อุดมไปด้วยวิตามินอีที่ช่วยบำรุงผิว การกินอะโวคาโดวันละผล
ให้วิตามินอีเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันได้
- 6. **โยเกิร์ต** ช่วยในการขับถ่าย ทำให้ผิวพรรณสดใส ไม่หมองคล้ำ
- 7. **เมล็ดถั่วต่างๆ** อุดมด้วยโปรตีน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับผิวสวย
- 8. **งา** อุดมด้วยวิตามินบี สังกะสี และโพแทสเซียม ช่วยเสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่ ทำให้ผิวดูสดใสอ่อนวัยอยู่เสมอ
- 9. **ผักโขม** อุดมด้วยธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งอมชมพูมีสุขภาพดี และ 10.ปลาอุดมไขมัน เช่น ปลาแซลมอน
น้ำมันปลาช่วยให้ผิวพรรณแดงดี ไม่เหี่ยวย่น

อาหารทำลายผิว ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ 1.**มาร์گارีน และน้ำตาล** เป็นตัวการที่ทำให้ผิวเกิดริ้วรอยมากขึ้น 2.**อาหารทอด**
เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตันทำให้เกิดสิว 3.**กาแฟ** เป็นสารที่ดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นจากร่างกาย
ทำให้ร่างกายขาดความชุ่มชื้น 4.**เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ และในกรณีที่แพ้จะทำให้ผิวเป็นผื่นแดงด้วย

การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณของเราอย่างครบถ้วนสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก
การที่เราจะมีผิวพรรณที่ขาวใสใต้นั้นต้องเริ่มมาจากสุขภาพดีก่อน นั่นหมายถึงอวัยวะภายในต้องดี ผิวเนื้อ ผิวกาย ผิวเซลล์ต้องแข็งแรง
เพราะถ้าเซลล์แข็งแรง เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น เลือดไหลเวียนดีแล้วส่งออกซิเจนไปถึงผิว จะทำให้เรามีผิวพรรณที่ขาวสดใส
หรือเรียกว่าสุขภาพผิวดีนั่นเอง

ความงามจากภายในสู่ภายนอกเป็นสิ่งสำคัญที่ให้เรามีความสุขอย่างยั่งยืน ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งการออกกำลังกาย
การพักผ่อนที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่ถูกต้องครบถ้วน เพื่อผิวสวยและสุขภาพที่ดีจะได้อยู่กับตัวเราไปนานๆ

ที่มา ข่าวสด