

## 7 วิธีทำให้หน้าเด็ก

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ย. 2552

ใคร ๆ ก็อยากเป็นสาวผิวใส

ไว้ริ้วรอยและความหมองคล้ำ

แต่วัยที่มากขึ้นรวมทั้งมลภาวะรอบกาย อาจทำให้ผิวน้อย ๆ เหลือ

แบบไม่รู้ตัวได้ค่ะ มาเริ่มต้นดูแลผิว เพื่อรักษาความสดใสของผิวกันดีกว่าค่ะ

### 1. ใช้ครีมกันแดดเป็นประจำ

ไม่ว่าจะฤดูกาลไหน ครีมกันแดด เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยปกป้องผิวจากภัยแดดที่ขึ้นชื่อว่า >b?เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวเหี่ยวจน การทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันจึงเป็นเสมือนการสร้างเกราะคุ้มกันให้กับผิวหนัง ถ้าไม่ได้ไปเผชิญกับแดดแรง ๆ เลือกครีมกันแดดที่มีค่า>B? SPF 15 ก็พอค่ะ และในช่วงกลางวันแดดจ้า หลบแดดได้จะเป็นวิธีปกป้องผิวที่ดีที่สุด หรือถ้าต้องไปรับไอแดดกันจริง ๆ ควรสวมหมวกปีกกว้าง สวมแว่นกันแดด และใส่เสื้อผ้าทอสีเข้ม เนื้อหนา ที่สามารถป้องกันรังสี UV ทั้ง UVA ที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวคล้ำและมีริ้วรอย และ UVB ที่ทำให้ผิวไหม้เกรียม

### 2. อयरบกวนผิวมากเกินไป

การรบกวนผิวมากเกินไป ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพผิวแต่อย่างใดการล้างหน้าบ่อยเกินไป หรือขัดถูเช็ดผิวหนังอย่างรุนแรงเพื่อให้อุ่นใจ ว่าจะสะอาดเพียงพอ กลับเป็นการทำร้ายผิวแบบไม่รู้ตัว เพราะอาจทำให้ผิวมีริ้วรอยและหยาดกร้านได้โดยเฉพาะคนที่ผิวแห้ง การล้างหน้าต้องทำอย่างนุ่มนวลเช็ดผิวอย่างเบามือ เพื่อป้องกันริ้วรอยก่อนวัยนอกจากนี้ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิวด้วย

### 3. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ AHA

AHA หรือ Alpha hydroxy acid มีคุณสมบัติช่วยผลัดเซลล์ผิวให้ขาวขึ้นแล้ว ยังช่วยรักษา ริ้วรอยจากแสงแดดได้ด้วยซึ่งปัจจุบัน เครื่องสำอางส่วนใหญ่ จะมีส่วนผสมของ AHA ในปริมาณ 2-15 % ซึ่งมักไม่เป็นอันตรายกับผิว แต่อย่างไรก็ตาม ก็ควรเลี่ยงที่จะไปตากแดดแรง ๆ เพราะการใช้ AHA จะทำให้ผิวหนังไวต่อแดดมากขึ้นดังนั้นเพื่อป้องกันการแพ้ ควรใช้ครีมกันแดดรวมด้วยเสมอ

### 4. ลดริ้วรอยบาง ๆ

ใต้ตาด้วยเรตินอล เมื่ออายุมากขึ้น ริ้วรอยใต้ตา อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความร่วงโรยของผิวได้ โดยเฉพาะผิวที่ตา ซึ่งค่อนข้างบอบบาง จึงเกิดริ้วรอยได้ง่าย หากทิ้งไว้ ก็กลายเป็นรอยตีนกาได้คงถึงเวลาที่คุณจะต้องหาผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของเรตินอล ซึ่งมีคุณสมบัติลดเลือนริ้วรอยต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้เรตินอลยังช่วยกระตุ้นการเสริมสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวหนังเต่งตึงขึ้นได้

### 5. อาหารต่อต้านริ้วรอย

ผู้เชี่ยวชาญท่านได้ศึกษาพบว่า อาหารที่อุดมไปด้วยผลไม้, ผัก และไขมันต่ำ จะช่วยให้ผิวพรรณของเราแข็งแรงพอที่จะต่อต้านสิ่งที่มาทำลายผิวให้อ่อนแอ จนเป็นสาเหตุให้เกิดริ้วรอยได้ ค่ะ โดยเฉพาะแสงแดดภัยตัวจากของการทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าของหญิงสาวคะชนิดของอาหารที่แนะนำให้รับประทานก็คือ อาหารที่มีไขมันต่ำลดการรับประทานเนื้อแดงและของหวานลง นอกจากนี้ก็ควรเพิ่มการรับประทานผักใบเขียว, ผลไม้ เมล็ดถั่วต่างๆ, น้ำมันมะกอกที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว รวมทั้งเมล็ดธัญพืชต่างๆซึ่งอาหารดังกล่าวจะอุดมไปด้วยวิตามินที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอและซี และอี จะช่วยให้ผิวของคุณแข็งแรงและปกป้องผิวไม่ให้ถูกทำลายจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้

## 6. เว้นอาหารที่ทำลายผิวพรรณ

ไขมันอิ่มตัวในเบคอน ไส้กรอก ไอศกรีม และเนยสด กระบวนการเผาผลาญอาหารเหล่านี้ จะเกิดอนุมูลอิสระสูง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์ของร่างกายเหี่ยวย่น และเสื่อมโทรม ส่วนอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป มีผลขัดขวางกระบวนการสร้างคอลลาเจนของเซลล์ผิว ทำให้ผิวหย่อนยาน เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน คาเฟอีนจะดูดซับความชื้นจากผิว ถ้าคุณติดกาแฟจนยากที่จะเลิก เมื่อคุณดื่มกาแฟ 1 แก้ว ก็ควรดื่มน้ำเปล่าแก้วโต ๆ ตามไป 1 แก้วเช่นกัน เพื่อป้องกันไม่ร่างกายขาดน้ำ และผิวพรรณขาดความชุ่มชื้นไปด้วย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวพรรณ ขาดความเปล่งปลั่ง ถ้าคุณเป็นนักดื่ม ทุกครั้งที่ดื่มแอลกอฮอล์ อย่าลืมดื่มน้ำเปล่าแก้วโต 2 แก้ว เพื่อชดเชยไม่ไห้ร่างกายสูญเสียน้ำ และช่วยป้องกันไม่ไห้ผิวขาดความชุ่มชื้น

## 7. ใช้ชีวิตอย่างสมดุล

สาวบางคนทั้งหลาย มีสิทธิ์ผิวหย่อนยาน ไม่สดใส ได้เร็วขึ้นเพราะการทำงานหนัก ชนิดอดหลับอดนอน หรือไม่มีเวลาสำหรับพักผ่อน นอกจากร่างกายจะอ่อนล้าแล้ว ผิวพรรณก็หมองคล้ำ ทำให้คุณดูทั้งโทรมทั้งเหี่ยวเฉียวละ แม้อยากเป็นดาวรุ่งมากแค่ไหน ก็ควรจัดเวลางานและเวลาส่วนตัวให้สมดุลมีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ซึ่งจะช่วยให้เซลล์ผิวแข็งแรง ไม่หย่อนยานก่อนวัยหากปล่อยให้ความเครียดสะสมหัว จนไม่มีเวลาคลายเครียด นานวันเข้า ผิวพรรณก็ร่วงโรย จนเกินเยียวยา เครื่องสำอางมหัศจรรย์ที่ว่าแฉ่ๆ ก็ไม่อาจจะช่วยจุดริ้วรอยความสดใส และความเปล่งปลั่งของผิวสาวกลับคืนมาได้หรอกคะ