

## การดื่มนม..เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

**ใครที่ชอบดื่มนมเป็นประจำ รู้หรือไม่ว่า  
การดื่มนมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิวได้**

**วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาบอกกัน...**

วิทยาลัยฮาร์วาร์ดในสหรัฐฯ กล่าวว่า เด็กหนุ่มสาวทั้งหลายที่มีสิวจี้นบนใบหน้าว่า  
ให้ลดปริมาณการดื่มนมให้น้อยลง เพราะก่อนหน้านี้เคยมีการทดลองแล้ว  
พบว่า ถ้าอยากจะห่างสิวควรจะเลิกกินมันฝรั่งทอดกรอบและช็อกโกแลต  
แต่ในการทดลองใหม่นี้ได้แสดงว่าวัยรุ่นที่ดื่มนมประจำวันละไม่น้อยกว่า 476 ซีซี  
ล้วนแต่เป็นสิวกันครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบกับคนที่ดื่มน้อยกว่าหรือไม่ดื่มเลย  
นมมีความเกี่ยวพันกับการเป็นสิวย่างชัดเจน รายงานผลการทดลอง  
ซึ่งเสนอในวารสารวิชาการ “แพทยโรคผิวหนัง” แห่งอเมริกัน  
ยังกล่าวอีกว่า ฮอร์โมนการเจริญเติบโต และฮอร์โมนเพศในน้ำนมวัว  
อาจจะเป็นเครื่องกระตุ้นทำให้เกิดสิวได้ ใครที่กำลังเป็นสิว และไม่แน่ใจในสาเหตุการเกิดสิว

ลองลดปริมาณการดื่มมดูนะคะ