

...สาวหลากวัย กินอย่างไรให้ผิวสวย???

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

สาวหลากวัย กินอย่างไรให้ผิวสวย

พ.ญ.กานต์ชนก พานิชู กรรมการผู้จัดการ กานต์ชนกคลินิก ให้ความรู้ถึงการรักษาผิวสวยของสาว ๆ ทุกวัย ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร โดยเน้นสารกลูตาไธโอนเป็นพิเศษ เพราะสารตัวนี้เป็นไฮโมนชนิดหนึ่งที่ตับเป็นผู้สร้าง มีคุณสมบัติต่อต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนต์) เซลล์ไม่ถูกทำลาย กลายเป็นเซลล์ที่แข็งแรง ส่งผลให้เซลล์ผิวหนังแข็งแรงตามไปด้วย ทำให้เม็ดสีลดลง ผิวจึงขาวขึ้น

แหล่งกลูตาไธโอนมีอยู่ในสารสกัดจากธรรมชาติมากมาย ที่เด่น ๆ คือ เปลือกสนฝรั่งเศส หากเป็นเปลือกสนสีสมอ่อนจะมีคุณสมบัติในการแอนติออกซิแดนต์ทำให้ขาวได้ เนื่องจากพืชตระกูลเปลือกสนมีคุณสมบัติช่วยเปิดเส้นเลือดหัวใจ ช่วยทำลายพลาทหรือคราบไขมันที่เกาะในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่ยืดหยุ่น เกิดภาวะการอุดตัน เส้นเลือดตีบลง ทำให้ส่งผ่านเลือดไปสู่หัวใจได้น้อยลง

กลูตาไธโอนในธรรมชาติมีอยู่ไม่ไกลไม่ไกล ในข้าวซ้อมมือของไทยเรานี่เอง กินข้าวซ้อมมือวันละ 3 มื้อ เราจะได้กลูตาไธโอนธรรมชาติ ที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันที นอกจากนี้ยังพบในผัก ผลไม้ อาทิ แดงโม สตรอว์เบอร์รี่ องุ่น ผลอะโวคาโด สำหรับเนื้อสัตว์พบในปลา และเนื้อแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ฯลฯ

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

- + 1. ส้ม** อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใสดูอ่อนวัย
- + 2. มะนาว** อุดมด้วยวิตามินซี ที่มีประโยชน์ ต่อผิว และยังช่วยทำความสะอาดซึ่งทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกายได้อีกด้วย
- + 3. แครอท** ให้คุณค่าเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ อาหารที่จำเป็นสำหรับผิว
- + 4. กีวี** ประกอบด้วยวิตามินซีที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างคอลลาเจน
- + 5. อะโวคาโด** อุดมไปด้วยวิตามินอีที่ช่วยบำรุงผิว การกินอะโวคาโดวันละผล ให้วิตามินอีเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันได้
- + 6. โยเกิร์ต** ช่วยในการขับถ่าย ทำให้ผิวพรรณสดใส ไม่หมองคล้ำ

✚ 7. เมล็ดถั่วต่าง ๆ อุดมด้วยโปรตีน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับผิวสวย

✚ 8. งา อุดมด้วยวิตามินบี สังกะสี และโพแทสเซียม ช่วยเสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่ ทำให้ผิวดูสดใสอ่อนวัยอยู่เสมอ

✚ 9. ผักโขม อุดมด้วยธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งอมชมพูดูมีสุขภาพดี และ 10. ปลาอุดมไขมัน เช่น ปลาแซลมอน น้ำมันปลาช่วยให้ผิวพรรณเต่งตึง ไม่เหี่ยวย่น

อาหารทำลายผิว ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

1. มาร์گارีน และน้ำตาล เป็นตัวการที่ทำให้ผิวเกิดริ้วรอยมากขึ้น
2. อาหารทอด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตันทำให้เกิดสิว
3. คาเฟอีน เป็นสารที่ดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นจากร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดความชุ่มชื้น
4. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ และในกรณีที่แพ้จะทำให้ผิวเป็นผื่นแดงด้วย

การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณของเรอย่างครบถ้วนสม่ำเสมอ เป็นเรื่องที่ไม่ได้ไม่ยาก การที่เราจะมีผิวพรรณที่ขาวใสได้นั้นต้องเริ่มมาจากสุขภาพดีก่อน นั่นหมายถึงอวัยวะภายในต้องดี ผิวเนื้อ ผิวกาย ผิวเซลล์ต้องแข็งแรง เพราะถ้าเซลล์แข็งแรง เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น เลือดไหลเวียนดีแล้วส่งออกซิเจนไปถึงผิว จะทำให้เรามีผิวพรรณที่ขาวสดใส หรือเรียกว่าสุขภาพผิวดีนั่นเอง

ความงามจากภายในสู่ภายนอกเป็นสิ่งสำคัญที่ให้เรามีความสุขอย่างยั่งยืน ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งการออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่ถูกต้องครบถ้วน เพื่อผิวสวยและสุขภาพที่ดีจะได้อยู่กับตัวเราไปนาน ๆ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

