

## หน้าหนาว ...กินผักสีอะไรผิวถึงจะสวยบาดใจ

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

ไม่ว่าจะย่างเข้าสู่ฤดูกาลไหน หากพูดถึงเรื่องความสวยความงามแล้วหญิงไทยใจงามอย่างเราๆก็หนีไม่พ้นเรื่องการดูแลบำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและแลดูสดใสอ่อนกว่าวัยเสมอ ซึ่งสวนที่อุดมใจมได้ดีที่สุดก็คือผิวพรรณ เต่งตึง หย่อนยาน ดูกันได้เลยจ้ะ



ในส่วนของการดูแลนั้นก็ไม่ว่าใครก็ทราบกันดีว่าให้หมั่นดูแลจากภายในอันประกอบด้วยการกินบำรุงกายและการสงบจิตบารุงใจ

### รุ่งกายต้องการอาหารครบถ้วน 5 หมู่ทุกฤดูกาล

ในฐานะนักโภชนาการต้องการให้ประชาชนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่อย่างหลากหลายทุกวัน ไม่ใช่เลือกรับประทานอย่างเดียวอย่างหนึ่งเป็นพิเศษ

### อย่างไรก็ตาม ช่วงหน้าหนาวภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาคือ

แนะนำให้รับประทานแกงส้มดอกแคแก่ไขหัวลมซึ่งก็คือไขหัววัด

เนื่องจากช่วงอากาศเปลี่ยนจากปลายฝนสู่หน้าหนาวร่างกายปรับตัวไม่ทันมักเป็นหวัดได้ง่าย ดอกแคทั้งแคขาว แคแดง มีวิตามินซีสูงมาก หากไม่มีดอกแค ไขยอดอ่อนแคลวกจิ้มนำพริกก็ได้

### สำหรับอาหารอื่น ๆ ที่อาจรับประทานเพิ่มเติมได้คือ อาหารให้พลังงานสูง

โดยข้าวเหนียวให้พลังงานสูงกว่าข้าวเจ้า อาจกินแกงกะทิบาง

### ส่วนการดูแลผิวช่วงหน้าหนาว หากผิวแห้ง แดงมากควรใช้โลชั่นทาให้ความชุ่มชื้น

แต่การมีสุขภาพผิวดีต้องมาจากภายในคือร่างกายแข็งแรง การกินผักผลไม้มีเขียวเข้ม เหลือง ส้ม แดง ม่วง จะทำให้ผิวพรรณดี มีความชุ่มชื้น ทนต่อสภาวะอากาศหนาวเย็นได้ โดยผักผลไม้ที่กล่าวมาแล้วมีเกลือแร่และวิตามินชนิดต่าง ๆ สูง ผักเขียวเข้มให้วิตามินซี ผักผลไม้สีส้ม แดง ม่วงมีเบต้าแคโรทีน ซึ่งนอกจากบำรุงผิวแล้วยังป้องกันมะเร็งได้ด้วย

ที่มา [women.thaiza.com/](http://women.thaiza.com/)