

## อาหาร 7 อย่างช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัย

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

## อาหาร 7 อย่างช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัย

**หยุดผมร่วง** รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมร่วงได้ดี การรับประทานกล้วยเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

**ลดไขมัน** รับประทานธัญญาหารทุกเช้า ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2 ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกินของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน

**หยุดการลอกของผิวหนัง** รับประทานปลาแซลมอนใส่เกลือโรคมควิน อาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได้

**ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก** มะม่วงมีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วยกระตุ้นการสร้าง ผิวหนังรวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หายขาดและขรุขระ ให้กลับมีความชุ่มชื้นและนุ่มเนียน

**ชะลอผมหงอก** รับประทานถั่วลิสงอบเนยรวมกับเกล็ดขนมปังที่อบมาอุ่น ๆ ก่อนมื้ออาหาร ถั่วลิสงมีวิตามินบีที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมให้เป็นสีดอกเลาได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย

**ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี** รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษาคอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ สม ลูกเกดสีต้ออบแห้ง รวมทั้งผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

**ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ** วิตามินบีในอะโวคาโดช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย และร่างกายเกิดความต้านทานจากการทำลายในรูปแบบต่างๆ ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

ที่มา : ผู้หญิงวันนี้