

## กินอะไรทำให้ดูเด็กลง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552


ที่มา: <http://www.dek-d.com/content/lifestyle/17910/ชาวDek-dกินอะไร...ทำให้ดูเด็กลง.htm>

### กินอะไรทำให้ดูเด็กลง

น้องๆชาว Dek-d.com นอกจากจะเป็น Dek-d แล้ว

วันนี้เรามาทำตัวให้เด็กลงกันดีกว่าจะ ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ

ที่พี่น้องนำมาฝาก น้องๆชาว Dek-d.com จ้า


 ชาวDek-dกินอะไร...ทำให้ดูเด็กลง

#### 1.หยุดผมร่วง รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบีมีสรรพ

คุณป้องกันผมร่วงได้ดี การรับประทาน กล้วยเข้าไปในปริมาณ

ที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

2. **ลดผิวมัน** รับประทานธัญญาหารทุกเช้า ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี2 ที่ช่วยลดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกินของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน


 ชาวDek-dกินอะไร...ทำให้ดูเด็กลง

#### 3. หยุดการลอกของผิวหนัง รับประทานปลาแซลมอนใส่เกลือรมควัน อาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได้

4. **ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก** รับประทานมะม่วง มีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี

โดยช่วยกระตุ้นการสร้าง ผิวหนัง รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หายบแห้งและขรุขระ ใ้กลับมีความชุ่มชื้นและนุ่มเนียน

**5. ชะลอผมหงอก** รับประทานถั่วลิสงอบเนยร่วมกับเกลือดินขมบั้งที่อบมาอุ่น ๆ ก่อนมื้ออาหาร ถั่วลิสงมีวิตามินบีที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย

 ชาวDek-dกินอะไร...ทำให้ดูเด็กลง

**6. ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี** รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษา คอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ สม ลูกเกดสีดำอบแห้ง รวมทั้ง ผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

7. ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ วิตามินบีในอะโวคาโดช่วยทำให้ใบหน้าที่ดูอ่อนกว่าวัย และร่างกายเกิดความ ต้านทานจากการทำลายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าน้องๆชาว **Dek-d.com** อยากแลดูอ่อนเยาว์ ก็ควรเลือกรับประทานให้เหมาะสมกันนะคะ

 ชาวDek-dกินอะไร...ทำให้ดูเด็กลง

พื้นที่ ขอขอบคุณข้อมูลจากเดลินิวส์ horapa.com

ภาพประกอบจาก thaibadminton.com และ yimsiam.com  
ที่มา :