# 10 อาหาร....เสริมสวย

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2552

**วันนี้เรามีอาหารที่จะช่วยเสริมความงามจากข้างในมาให้คุณๆ ได้นำไปใช้กันค่ะ อาหารเหล่านี้สามารถหาได้ง่ายๆ ตามท้องตลาดทั่วๆไปค่ะ ไม่ต้องไปหาตามเมืองนอกเมืองนาที่ไหนกันค่ะ**
**เพราะเห็นสูตรสวยบางสูตรจะทำได้ก็ต้องบินไปเมืองนู้นเมืองนี้หาวัตถุดิบมาทำกันยกใหญ่**
**แต่คราวนี้สูตรของเราเพียงแค่ไปซุปเปอร์มาเก็ตใกล้บ้านก็เจอแล้วค่ะ**

1. **เต้าหู้** เนื่องจากมีโปรตีนสูงมากๆ นอกจากทำให้ไม่อ้วนแล้วยังทำให้ผิวหนังเต่งตึงไม่หย่อนยาน และยังมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้หญิงวัยทองและทุกๆ วัยค่ะ

2. **ไก่** โปรตีนจากไก่จะทำให้อีลาสตินใต้ผิวหนังยืดหยุ่นดี ผิวกระชับ ไม่หย่อนคล้อยค่ะ

3. **ปลาทูน่า** มีโอเมก้า 3 ทำให้ผิวสวยสุขภาพดีและช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้อีกด้วยค่ะ

4. **โยเกิร์ต** ทำให้ผิวสวย ผมสวย รวมไปถึงขนตาแข็งแรง เป็นประกายงอนยาว มีแคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกแข็งแรง และฟันขาวสวย

5. **ชาเขียว** ช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินในร่างกาย และในเส้นเลือด และยังช่วยระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ที่สำคัญ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันไม่ให้เซลต่างๆ ในร่างกายเสื่อมสภาพ และ ป้องกันโรคมะเร็งด้วยค่ะ

6. **มะเขือเทศ** อุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ทำให้ผิวสวย มีสีอมชมพู เหมือนมีเลือดฝาด

7. **ข้าวซ้อมมือ** ช่วยระบบย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผิวใส ไร้สิว และกลิ่นตัว

8. **กล้วยหอม** อุดมด้วยโพแทสเซียม และสารอาหารต่างๆมากมาย คนที่ชอบทานอาหารรสเค็มกล้วยหอมจะช่วยได้ค่ะ และช่วยลดอาการบวมน้ำ และตาบวมด้วยค่ะ

9. **มันเทศ** อุดมด้วยวิตามินมากมาย บำรุงระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายซ่อมแซมเร็ว และไม่อ้วนค่ะ

10. **กระเทียม** เป็นตัวชะลอความชราได้ดีมากตัวหนึ่งค่ะ และยังลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้เลือดลมดี มีกำลัง และอายุยืน

**ข้อมูลจาก ladytip**