

## แนะนำ...5 อาหาร....ต้านรอยย่น

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

วันนี้มาแนะนำ...5 อาหารต้านรอยย่น ให้คนที่รักสวยรักงาม ผู้หญิงอ่านได้ ผู้ชายอ่านดีค่ะ.....

รอยย่นบนใบหน้าเป็นสัญญาณความร่วงโรย หรือความแก่ชราตัวเอง  
มีอาหารหลายชนิดช่วยชะลอความเหี่ยวของใบหน้าได้ ดังนี้

❌ 1. ชาร์ดีน เป็นปลาหน้าเย็นที่เต็มไปด้วยกรดโอเมก้า - 3 โปรตีน และแคลเซียม ชาร์ดีน 3 ออนซ์ให้แคลเซียมเท่ากับนม 1 แก้ว (300 มิลลิกรัม) มีกรดไลโนเลอิก ส้มศตวรรษที่ 19 พระเจ้านโปเลียนหาราชรับสั่งให้ถนอมอาหาร  
จุดกำเนิดของปลาชาร์ดีนในน่านน้ำและซอสมะเขือเทศเกิดขึ้นมาตั้งแต่ยุคนั้น

❌ 2. น้ำมันมะกอก สกัดจากผลไม้ชนิดหนึ่ง มีอัตราไขมันอิ่มตัวต่ำ  
เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายควรเลือกไซชนิด Extra Virgin เพราะมีความบริสุทธิ์มากที่สุด  
และยังมากไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

❌ 3. แคลมอน มีกรดไขมันโอเมก้า - 3 โปรตีน และวิตามินเอ  
จำเป็นสำหรับสมองและการทำงานของหัวใจ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเกลือแร่สำคัญอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ซีลีเนียม และสังกะสี หวกกินแคลมอนร่วมกับผลไม้ ผัก ธัญพืช ถั่ว จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจ และเบาหวานได้

❌ 4. น้ำมัน มีหลายร้อยชนิดในโลกนี้ สีและกลิ่นจะต่างกันตามชนิดของเกสรดอกไม้  
นอกจากเปี่ยมด้วยสารอาหารชั้นเลิศ ยังมีสรรพคุณเยี่ยวยาอาการติดเชื้อของแผล  
รวมทั้งช่วยเก็บความชุ่มชื้นและเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิว

❌ 5. โยเกิร์ต เป็นอาหารเก่าแก่ที่สุดในโลกอีกชนิด มีอายุไม่ต่ำกว่า 10,000 ปี  
สันนิษฐานว่าตนตำรับคือชาวตุรกีหรืออิหร่าน โยเกิร์ตถวญแรกเกิดขึ้นอย่างบังเอิญ จากการเก็บนมไว้ในถุงหนังแพะ  
ต่อมาได้รับการยอมรับว่า ช่วยเยี่ยวยาอาการที่เกิดกับระบบย่อยอาหาร ช่วยล้างพิษ และทำให้อายุยืน

อาหารทั้ง 5 ชนิดต้องมีสักอย่างหรอกหน้าที่คุณชอบ