

## น้ำหนักถ่วงเหลืออง ช่วยผิวสวย-หุ่นดี ง่ายภายใน

นำเสนอเมื่อ : 10 ส.ค. 2553

การทำงานแข่งกับเวลาทำให้สาวยุคใหม่เผชิญกับความเครียดอย่างยากที่จะเลี่ยงได้ และเป็นสาเหตุที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ รูปร่างและผิวพรรณ ไวตามิลค์ โลว์ ซูการ์ โดย ชนิด สุวรรณพรินทร์ ผู้จัดการทั่วไปสายงานการตลาด บริษัท กรีนสปอต (ประเทศไทย) จำกัด นำทีมผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและแบรนต์แอมบาสเดอร์คนแรก เกษ-กาญจนเกลา ดวยเคียรเกลา พร้อมด้วย 6 เวิร์กกิง วูแมนคนดังไซเคิลลัดบี้ ฟิตแอนด์เฟิร์มผิวสวยหุ่นดีจากภายใน ในงาน “ไวตามิลค์ โลว์ ซูการ์ ผิวสวย หุ่นดี อ่อนท้าว” ณ ชั้น 1 ดิจิตอล เกตเวย์ ไปเมื่อเร็ว ๆ นี้

นายชนิด สุวรรณพรินทร์ กล่าวว่า การแข่งขันและความเร่งรีบของสังคมเมืองทำให้สาว ๆ หลายคนละเลยการเลือกชนิดของอาหาร รวมถึงปริมาณที่เหมาะสม ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ รูปร่าง ผิวพรรณ และยังเสี่ยงเป็นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคอ้วน การเลือกกินอาหารจึงต้องคำนึงถึงความจำเป็นที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต ค้ำจุนและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นหลัก ไม่ควรกินอาหารประเภทเดียวซ้ำ ๆ เพราะจะทำให้ขาดสารอาหารประเภทอื่นได้

“สาว ๆ ที่ห่วงสุขภาพกลัวอ้วนและไม่ค่อย มีเวลา ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำหนักจากถ่วงเหลืออง คุณภาพดีแบบเต็มเมล็ดและผสมน้ำตาลน้อย มีส่วนช่วยเติมเต็มความต้องการของร่างกายในทุก ๆ มื้อหลัก สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลร้ายและเพิ่มคอเลสเตอรอลดีในเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และวิตามินบี ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล” นายชนิดกล่าว

เวิร์กกิง วูแมน ที่ร่วมแชร์ประสบการณ์การดูแลผิวสวยหุ่นดี ดีไซเนอร์สาว หญิงแอร์-ม.ร.ว.จันทร ลัดดา ยุคล ในฐานะดีไซเนอร์ต้องคอยคิดและออกแบบชิ้นงานใหม่ ๆ จึงต้องดูแลตัวเองให้พร้อมทั้งสมองและสุขภาพ รวมถึงรูปร่างต้องสมส่วน จึงเลือกกินอาหารและเครื่องดื่มที่ช่วยระบบขับถ่าย อาทิ ผัก ผลไม้ น้ำนมถ่วงเหลืออง เป็นต้น เพราะเมื่อร่างกายสมดุลจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สมองแจ่มใสพร้อมสร้างผลงาน

ด้าน นิกกี้-ปณิธิ์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา เวิร์กกิง มัมที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูกไปพร้อม ๆ กัน ดูแลตัวเองเป็นพิเศษโดยให้ความสำคัญกับอาหารเขาเพราะไม่เพียงเป็นพลังงานให้ร่างกายและสมอง ยังช่วยป้องกันโรคอ้วนได้ด้วย ส่วนเคล็ดลับดูแลผิวพรรณและรูปร่าง นอกจากใช้ครีมบำรุงแล้ว เชื่อว่าความสวยที่แท้จริงต้องมาจากภายใน ต้องรู้จักดูแลตัวเอง อย่าเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น สุขภาพดี

ขอบคุณเนื้อหาดี ๆ จาก [เดลินิวส์](#)