

## สวยสุขภาพ ด้วยสารพัดอาหารผิวจากธรรมชาติ

● นำเสนอเมื่อ 1 ธ.ค. 2555

ตำรับดูแลผิวด้วยอาหารจากธรรมชาติ จากหนังสือ The Clear Skin Cookbook ของคุณเดล ฟินน์อก ผู้เป็นนักโภชนาการมาฝากกัน แถมสูตรทั้งหลายเหล่านี้คุณเดลรับประกันว่า หากรับประทานสม่ำเสมอปัญหาผิวหน้าทั้งหลายเหล่านี้จะถูกขจัดหมดไปได้ภายใน 3 สัปดาห์

### กินอะไรไม่ให้ผิวแห้ง-ผิวอักเสบ

ผิวที่แห้งง่ายอยู่แล้วจะยิ่งเสี่ยงกับปัญหาผิวแห้งจนอักเสบในหน้าหนาว เมนูที่คุณควรระวังให้มากขึ้นในฤดูนี้ ก็คือเมนูจากปลาที่เนื้อมีความมัน ซึ่งจะช่วยให้คุณได้กรดไขมันไปช่วยลดการสูญเสียของผิวแห้ง ทำให้ผิวฟูและรักษาความชุ่มชื้นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ปลาอย่างแซลมอนและแมคเคอเรล ยังมีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อปัญหาผิวเช่นนี้เป็นอันมาก กินพวกมันให้ได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รับรองว่าปัญหาผิวจะลดลงเยอะเลยคะ

### กินอะไรไม่ให้ผิวดูด้านและโทรม

วิตามิน E ถือว่าเป็นส่วนผสมที่สำคัญมากในครีมบำรุงผิวหน้า แต่วิธีที่คุณจะสามารถรับวิตามิน E เข้าสู่ร่างกายเพื่อส่งต่อไปยังผิวได้ดีที่สุด กลับมาจากการกินอาหาร อยากรู้ผิวสวยแถมไม่ดูด้านและโทรมด้วย ต้องเลือกกินผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้ม เช่น แครอท มันเทศ มะม่วง พริกหวานสีเหลือง ฯลฯ ซึ่งจะมีสาร "แคโรทีนอยด์" อยู่มาก อันเป็นสารที่ร่างกายสามารถแปรรูปมันไปเป็นวิตามิน E เพื่อลำเลียงไปสู่ผิวได้อีกที และจะให้ดี ต้องมีมันประกอบอยู่ในเมนูอาหารอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

**ส่วนการกินบลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ องุ่นดำ หรือแม้แต่ไวน์แดง** ก็ทำให้ผิวสุขภาพดี เพิ่มขึ้น เปลี่ยนประกายมากขึ้น เพราะสาร "แอนโทไซยานิน" ที่มีอยู่ช่วยทำเส้นใยคอลลาเจนในผิวแห้งแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม

นอกจากนี้ วิตามิน D ก็ยังเป็นสิ่งที่ผิวจำเป็นไม่ว่าฤดูไหน ๆ แม้ว่าร่างกายจะรับวิตามิน D มาจากการกินอาหารแค่ 10% (วิตามิน D ส่วนใหญ่จะได้จากการสังเคราะห์ด้วยแสงอาทิตย์) แต่ก็ยังจำเป็นที่จะต้องเลือกกินแต่อาหารดี ๆ เพื่อให้ 10% นั้นเป็นวิตามิน D ที่มีคุณภาพที่สุด โดยคุณจะได้วิตามิน

D ชั้นยอดจากเนื้อปลาที่มีมัน รวมไปถึงจากไข่แดง ตับ และเห็ดบางชนิดด้วย

### กินอะไรไม่ให้ผิวซีด-แห้งตึง

หน้าหนาวทำให้ผิวซีดเผือด ทั้งยังรู้สึกตึง

จนการขยับแขนขาบางครั้งก็ทำให้รู้สึกราวผิวกำลังจะปริแยกออกจากกัน แก้ปัญหานี้ง่าย ๆ ด้วยการกิน "ถั่วบราซิล" มันอุดมไปด้วยเซเลเนียม แรธาตุตตอานอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวดูอ่อนกว่าวัย ผิวพรรณสดใส ยืดหยุ่นได้ดี แต่หากว่าคุณแพ้อั่วแล้วละก็ สามารถรับแรธาติเซเลเนียมได้จาก โภคยงตุรกี เนื้อไม้ติตมัน เนื้อไก่ และไข่ ไตเซนกัน

### กินอะไรไม่ให้ผิวแห้งจนแตก

หากผิวแห้งมากจนเลยจุดของความตึง แต่ลามไปถึงชั้นผิวแตกแล้ว

ครุวนี้ก็ต้องเพิ่มการบำรุงเพื่อไปฟื้นฟูผิวที่แห้งแตกเป็นการด่วน โดยการเพิ่มอาหารที่ให้วิตามิน B หลากหลายชนิด เช่น ขาวซอมมือ ผักใบเขียวตาง ๆ อย่างคะนา บรอกโคลี ฯลฯ เพิ่มมันลงไปให้อาหารทั้งมือเช้า-กลางวัน-เย็น มือละนิดละหนอยทุก ๆ วัน ผิวที่แห้งแตกจะค่อย ๆ ฟื้นฟูตัวได้ในไม่ชา

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม](#)