

ทราบหรือไม่ว่า รับประทานอะไรแล้วอ่อนเยาว์...

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552



ทราบหรือไม่ว่า รับประทานอะไรแล้วอ่อนเยาว์ วันนี้มีมาฝาก....



1. หยุดดมม่วง รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมร่วงได้ดี

การรับประทาน กล้วยเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

2. ลดผิวมัน รับประทานธัญญาหารทุกเช้า ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2 ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกิน ของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน

3. หยุดการลอกของผิวหนัง รับประทานปลาแซลมอนใส่เกลือรมควัน อาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได้

4. ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก รับประทานมะม่วง มีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วย กระตุ้นการสร้าง ผิวหนัง รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หายบแห้งและขรุขระ ให้กลับมีความชุ่มชื้นและนุ่มเนียน

5. ชะลอผมหงอก รับประทานถั่วลิสงอบเนยร่วมกับเมล็ดขมนมบั้งที่อบมาอ่อน ๆ ก่อนมื้ออาหาร ถั่วลิสงมี วิตามินบีที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย

6. ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษา คอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ ส้ม ลูกเกดสีดำอบแห้ง รวมกับ ผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

7. ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ วิตามินบีในอะโวคาโด ช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย และร่างกายเกิดความ ตานทานจากการทำลายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากให้ตัวเองดูอ่อนเยาว์เสมอ ก็ควรเลือกรับประทาน ให้เหมาะสมดังกล่าวนะคะ.....

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

