

กินแล้วอ่อนเยาว์

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

http://women.sanook.com/health/foods/know_eat/know_eat2.php

1.หยุดผมร่วง รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมร่วงได้ดี การรับประทานกล้วยเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

2. ลดผิวมัน รับประทานธัญญาหารทุกเช้า ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2 ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกิน ของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน

3. หยุดการลอกของผิวหนัง รับประทานปลาแซลมอนใส่เกลือธรรมชาติ อาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได้

4. ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก รับประทานมะม่วง มีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วยกระตุ้นการสร้าง ผิวหนัง รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หายบแห้งและขรุขระ ให้กลับมีความชุ่มชื้นและนุ่มเนียน

5. ชะลอผมหงอก รับประทานถั่วลิสงอบเนยร่วมกับเกลือชมพูที่อบมาอ่อน ๆ ก่อนมื้ออาหาร ถั่วลิสงมี วิตามินบีที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย

6. ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษา

คอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ สม ลูกเกดสีดำอบแห้ง รวมกับ ผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

7. ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ
วิตามินบีในอะโวคาโดช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย และร่างกายเกิดความ ตานทานจากการทำลายในรูปแบบต่าง ๆ
ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

รู้อย่างนี้แล้วถ้าอยากแลดูอ่อนเยาว์ ก็ควรเลือกรับประทานให้เหมาะสม.