

## ผัก - ผลไม้ เพื่อผิวสวย หน้าใส

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

ประโยชน์ของผัก ผลไม้ ด้านความสวยความงาม

### ผัก - ผลไม้ เพื่อผิวสวย หน้าใส

**มะเขือเทศ** : เพื่อคงความอ่อนเยาว์ ป้องกันความเสื่อมของเซลล์ผิวหนัง สمانผิวและช่วยเรื่องสิว อุดตัน ช่วยทำความสะอาดผิวหน้า

**แอปเปิ้ล** : เพิ่มความสดใสให้กับผิว

**มะละกอ** : ช่วยให้ระบายทำให้ร่างกายไม่สะสมของเสีย ส่งผลดีต่อผิวพรรณ

**แตงโม** : บำรุงผิวพรรณช่วยล้างไต และขับปัสสาวะ คงความชุ่มชื้นให้กับผิว

**ฝรั่ง** : มีวิตามิน C สูง

**ส้ม** : สร้างคอลลาเจนให้กับผิวและลดการเหี่ยวย่น

**มะนาว**: วิตามิน C สูงช่วยให้ผิวเนียนใส

**แตงกวา** : ลบรอยย่น ใช้สำหรับพอกหน้าแตงกวามีน้ำมากกว่า 90% สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

**ว่านหางจระเข้** : ลบเลือนจุดด่างดำ และริ้วรอยช่วยเรื่องฝ้าและสิว สามารถใช้พอกหน้าและรับประทาน

**ขมิ้นสด** : พอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที ทำให้ผิวใสลีดูขุบ

**กล้วยน้ำว้าสุก** : พอกหน้าทิ้งไว้ ทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น

**หัวไชเท้า** : รักษากระ ฝ้า บั่นผสมกับน้ำมะนาวทาพอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที

**มะขามเปียก** : ทำให้ผิวขาว ขจัดคราบจุดด่างดำชะล้างสิ่งสกปรก

**ทุเรียน** : ช่วยเรื่องสิวเสี้ยน บั่นแล้วทา

**มะนาว** : รักษากระ

**มะม่วงสุก** : รักษาฝ้าและสิว

**แครอท** : ทำให้ผิวเต่งตึง

**สัปรด** : ทำให้ผิวขาวใสขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดออก

**ใบข่าว :** ลบรอยตีนกา ปั่นกรองเอาแต่หน้าใช้สำหรับแล้วทาบาง ๆ ทิ้งไว้ 15 นาที