

## 5...ยอดอาหาร...เคล็ดลับอ่อนเยาว์

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

ผิวหนังเป็นส่วนสำคัญที่สะท้อนถึงความเป็นตัวตนของคุณ เปรียบดังประตูบาน  
ซึ่งเป็นด่านที่ทุกคนจะต้องพบก่อนเขาถึงตัวบ้าน

ดังนั้นการดูแลรักษาผิวหนังให้สวยใสมีสุขภาพดีจึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสภาพร่างกายให้แข็งแรง

เคล็ดลับการดูแลสภาพผิวให้สวยใสสุขภาพดีนั้นง่ายมาก นอกเหนือจากการล้างหน้าให้สะอาด  
เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ดี นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว ยังมีอาหารอยู่ 5 ประเภท  
ที่เปรียบเสมือนเป็นตัวช่วยส่งเสริมความสวยใสให้ใบหน้าได้



ในทางตรงกันข้าม สารอาหารที่เราได้รับไม่เพียงทำให้ผิวพรรณกระจ่างใส มีสุขภาพดี  
แต่ยังช่วยส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้นด้วย วาแล้วก็ลองเปิดดูเย็นเช็กดูหน่อยซิว่า  
เย็นนี้เรายังขาดอะไรที่ต้องไปซื้ออีกบาง...

✘ **น้ำสะอาด** ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกาย

เซลล์ผิวหนังต้องการความชุ่มชื้นเพื่อดำรงความแข็งแรงอ่อนเยาว์ให้ผิวหนัง หากอยากมีสุขภาพผิวดี ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8  
แก้ว สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเสียเหงื่อมากอาจต้องการมากกว่านั้น

✘ **ปลาแซลมอน** อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 ซึ่งเป็นผลดีสำหรับหัวใจ และยังช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผิวแห้ง  
ช่วยให้ผิวหนังดูอ่อนเยาว์สดใส กรดไขมันและสารต้านอนุมูลอิสระในแซลมอนคือกุญแจสำคัญในการดูแลสภาพผิว

✘ **จมูกข้าว** อุดมไปด้วยวิตามิน บี วิตามิน อี ซีลีเนียม ซึ่งช่วยในการชะลอการเสื่อมของเซลล์ ต่อสู้กับริ้วรอยแห่งวัย  
นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง และเพิ่มประสิทธิภาพครีมบำรุงผิวให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

✘ **ผักและผลไม้** อุดมไปด้วยวิตามิน เอ และซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน ซี  
ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนช่วยให้ผิวตึงกระชับและมีเลือดฝาด  
โดยเฉพาะมันฝรั่งหวานและแครอทซึ่งอุดมไปด้วยเบตาแคโรทีนช่วยลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย และต่อสู้กับอนุมูลอิสระตัวการก่อมะเร็ง

✘ **บลูเบอร์รี่** อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและต้านมะเร็ง  
สารไฟโตเคมิคัลในบลูเบอร์รี่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บลูเบอร์รี่มีความพิเศษ  
เนื่องจากสารนี้มีคุณสมบัติพิเศษในการลดผลกระทบจากอนุมูลอิสระ คิวทิน และสารเคมีรอบด้าน ซึ่งเป็นการปกป้องผิวพรรณโดยธรรมชาติ

แม้ว่าคุณจะดูแลผิวพรรณได้ดีอยู่แล้ว แต่อาหาร 5 ชนิดที่กล่าวมาจะยิ่งช่วยให้การดูแลผิวมีประสิทธิภาพมากขึ้น  
เนื่องจากอาหารทั้ง 5 ชนิด มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผิวหน้ามีสุขภาพดี แข็งแรง พอที่จะต่อสู้กับพิษที่เราต้องเผชิญทุกวัน

การศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้การดูแลผิวพรรณเป็นไปได้ง่ายขึ้น  
การระวังและตระหนักถึงตัวการริ้วรอยแห่งวัยไม่เคยให้ผลเสีย