

11 ผลไม้บำรุงผิว ช่วยให้ผิวที่เปล่งปลั่ง และสุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2566

การรับประทานผลไม้ก็เปรียบเสมือนการทาครีมบำรุงหน้า บำรุงผิวพรรณ เพียงแต่ครีมนั้นบำรุงผิวหน้าจากภายนอก ในขณะที่การรับประทานผลไม้เป็นวิธีการบำรุงผิวหน้าจากภายใน ซึ่งเป็นวิธีทางธรรมชาติที่ดี กว่าทานยา หรือฉีดสารต่างๆเข้าสู่ร่างกาย อย่างแน่นอน ดังนั้นอยากมีผิวหน้าขาวใสแบบธรรมชาติ ผลไม้คือตัวเลือกที่สำคัญ ผิวพรรณสดใสมีสุขภาพดี ย่อมเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้กับคุณผู้หญิงและผู้ชายทั้งหลาย ลองมาดูกันดีกว่าว่ามี ผลไม้บำรุงผิว ผักผลไม้บำรุงผิว ชนิดไหนบ้าง?

1. อะโวคาโด (Avocado)



อะโวคาโดมีวิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี และวิตามินอีที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ และทำให้ผิวมีริ้วรอยลดน้อยจางลง ผิวสดใส สุขภาพผิวแข็งแรงดี อะโวคาโดยังมีกรดไขมันชั้นดีที่เป็นส่วนช่วยทำให้ผิวเนียน ไม่แห้งกร้าน นุ่มชุ่มชื้นขึ้น นอกจากนี้การทานแบบปกติแล้ว ยังสามารถนำมาผสมน้ำและโยเกิร์ตเพื่อพอกผิวหน้าได้อีกด้วย

2. แอปเปิ้ล (Apple)



แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่ทานแล้วไม่อ้วน ทำให้ผิวขาวใส เปล่งปลั่ง ชุ่มชื้น เต่งตึง แอปเปิ้ลมีไฟเบอร์สูงช่วยให้อุจจาระนุ่มเร็ว อุดมไปด้วยวิตามินซี เบตาแคโรทีน และเส้นใยไฟเบอร์ เพคติน และยังมีอิลาสติน คอลลาเจน

3. ส้ม (Orange)



ส้มเป็นผลไม้ฉ่ำน้ำและมีไฟเบอร์สูง ช่วยให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ดูชุ่มชื้น เพราะส้มอุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนให้ผิวมีความยืดหยุ่น และช่วยให้ผิวดูอ่อนเยาว์สดใส

4. ทับทิม (Pomegranate)



ทับทิมช่วยบำรุงหัวใจ คือระบบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรวมทั้ง ความแข็งแรงของผิว ซึ่งทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ระบบการนอนหลับ ให้ดีขึ้น ระบบขับถ่ายดียิ่ง ขึ้น เพราะวา ทับทิม ประกอบไปด้วยวิตามินหลายประเภท ยกตัวอย่างเช่น วิตามินเอช่วยซ่อมบำรุงผิว ปกป้องการเสื่อมอายุของผิวหนัง วิตามินซีช่วยสร้างคอลลาเจนแล้วก็ปกป้องผิวจากแสงอาทิตย์ วิตามินอีช่วย ทำให้แผลสิ่วหรือรอยต่างๆ หายเร็วรวมทั้งผิวแห้งไม่แห้งทึยว เป็นต้น

5. สตอเบอรี่ (Strawberry)



วิตามินซีที่มีอยู่เยอะมากในสตอเบอรี่มีส่วนช่วยในการลดความแห้งกร้าน ลดริ้วรอย ลดความหย่อนคล้อยของผิวหนังที่เกิดจากความเสื่อมตามอายุของเรา เพราะสตอเบอรี่เป็นผลไม้ชนิดที่มีวิตามินซีสูงมาก ทั้งนี้ สตอว์เบอร์รี่ยังมี แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือดแดงอีกด้วย

6. พีช (Peach)



พีชเป็นผลไม้ที่ช่วยป้องกันผิวจากแสงแดด ซ่อมแซมผิว ช่วยให้ผิวไม่หย่อนคล้อย ดูแข็งแรง เพราะลูกพีชมีกรดเอเอชเอ (AHA) ช่วยในการผลัดเซลล์ผิวให้ผิวดูขาวกระจ่าง และเติมไปด้วยวิตามินเอและวิตามินซีที่ช่วยกักเก็บน้ำหล่อเลี้ยงผิว ทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น นอกจากทานแบบปกติแล้วยังสามารถนำมาพอกผิวหน้าให้เปล่งปลั่งสดใสได้ด้วย

7. ฝรั่ง (Guava fruit)



ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ทำให้ผิวของเราดูเต่งตึงและกระชับอยู่ตลอด เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ ช่วยในการ ขับสารพิษจนทำให้ผิวของเรามีสุขภาพที่ดี ไร้ปัญหาสิวรอยต่างๆ ทำให้ผิวแข็งแรง ไร้ริ้วรอย และภูมิิตานทานเพิ่มขึ้น

8. มะม่วง (Mango)



มะม่วงอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเค , ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids), โพลีฟีนอลิก (Polyphenolics), เบตาแคโรทีน (BetaCarotene) และ แซนโทฟิลล์ (Xanthophylls) เป็นหนึ่งผลไม้ที่เซฟผิวได้ดี ช่วยปกป้องผิวจากการถูกทำลาย DNA และช่วยลดการอักเสบ แต่มะม่วงก็ยังอุดมไปด้วยน้ำตาลและเส้นใยอีกด้วย ช่วยรักษาอาการท้องผูกได้

9.กล้วย (Banana)



กล้วยอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม เต็มไปด้วยกากใยอาหาร เป็นหนึ่งผลไม้ที่มีสรรพคุณหลากหลายด้านมาก กล้วยมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยปกป้องผิวพรรณช่วยชะลอความแก่ ช่วยแก้ปัญหาผิวแห้งกร้าน ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น วิตามินซีในกล้วยจะช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว

10. มะละกอ (Papaya)



มะละกอ อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ที่ช่วยเติมความชุ่มชื้นต่อผิว และกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิว และช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตาย ทำให้ผิวเนียนนุ่มขึ้น จึงนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบในการผลิตเครื่องสำอางหลากหลายชนิด

11. ผักที่มีเบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene)



เบต้าแคโรทีนสูงในผักต่างๆมีประโยชน์หลากหลาย เช่น มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยชะลอความแก่

ฟื้นฟูสุขภาพผิวให้กลับมาแข็งแรง ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดและมลภาวะที่อยู่รอบตัว
ได้แก่ หน่อไม้ ขาวโพดอ่อน แครอท ฟักทอง และผักสีเขียว ต่างๆ เช่น บร็อคโคลี่ ต้นหอม กระเทียม ผักบุ้ง
 เป็นต้น

ขอบคุณบทความดีดีจาก

รายการกบนอกกะลา <https://www.facebook.com/kobnokka/>

เว็บสาระน่ารู้ผลไม้ <https://www.facebook.com/fruitagedelivery/>
<https://fruitage.in.th/ผลไม้บำรุงผิว-11-ชนิด/>

เว็บสาระน่ารู้นักเดินทาง <https://www.wonderfulpackage.com/>

ที่มา [มหาวิทยาลัยมหิดล](#)