

## 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 ลดความหย่อนคล้อยของผิวหนังพรรณที่เกิดจากความเสื่อมตามอายุของเรา 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) เป็นหนึ่งผลไม้ที่ซีฟีนฟูผิวได้ดี 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](#)