

## 7 สิ่งกินแล้ว สาวเสมอ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

สำหรับผู้หญิงทุกคนครับ

### 7 สิ่งกินแล้ว สาวเสมอ

- 1.หยุดผมร่วง รับประทานกล้วย** ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมร่วงได้ดี การรับประทาน กล้วยเขาไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน
- 2.ลดผิวมัน รับประทานธัญญาหารทุกเช้า** ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2 ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกิน ของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน
- 3.หยุดการลอกของผิวหนัง** รับประทานปลาแซลมอนใส่เกลือธรรมดาวัน อาหารทะเลหรือสลัดผักสดก็ได้
- 4.ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก** มะม่วงมีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วยกระตุ้นการสร้าง ผิวหนัง รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หายขาดและขรุขระ ให้กลับมีความชุ่มชื้นและนุ่มเนียน
- 5.ชะลอผมหงอก** รับประทานถั่วลิสงอบเนยร่วมกับเมล็ดขมปังที่อบมาอ่อนๆ ก่อนมีอาหาร ถั่วลิสงมี วิตามินบีที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมให้เป็นสีดอกเลาได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย
- 6.ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี** รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษา คอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายในผิวหนัง หรือรับประทาน มะละกอ ส้ม ลูกเกดสีดำอบแห้ง ร่วมกับ ผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน
- 7.ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ** วิตามินบีในอะโวคาโดช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย และร่างกายเกิดความ ตานทานจากการทำลายในรูปแบบต่างๆ ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ