

สุดยอดอาหารสร้างความอ่อนเยาว์

ผิวหน้าเป็นส่วนสำคัญมากสำหรับผู้หญิงทุกคนครับ ดังนั้นการดูแลรักษาผิวหน้าให้สวยใสมีสุขภาพดี จึงมีความสำคัญพอๆ กับผิวกายด้วยนะครับ ซึ่งเคล็ดลับการดูแลผิวนั้น นอกจากการล้างหน้าให้สะอาด เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ดี นอนหลับพักผ่อนอย่าเพียงพอแล้ว อาหารก็ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผิวพรรณสวยๆ ของสาว ๆ อ่อนเยาว์ลงอีกด้วย สำหรับอาหารที่ทำให้ผิวหน้าสวยใสจะมีอะไรบ้างนั้นเรามาดูกันเลย

น้ำสะอาดบริสุทธิ์

เซลล์ผิวนั้นต้องการความชุ่มชื้นเพื่อดำรงความชุ่มชื้น อ่อนเยาว์ให้กับผิวหน้าครับ และเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย หากอยากมีสุขภาพผิวดี อ่อนเยาว์ สาวๆ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วนะครับ



ผักผลไม้

อุดมไปด้วยวิตามิน เอ และซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น มันฝรั่งหวานและแครอท อุดมไปด้วย เบต้าแคโรทีนช่วยลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย และต่อสู้กับอนุมูลอิสระตัวการก่อมะเร็งร้าย วิตามินซียังสามารถช่วย กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ช่วยให้ผิวตึงกระชับและมีเลือดฝาดอย่างเป็นธรรมชาติด้วยนะครับ

บลูเบอร์รี่

อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและต้านมะเร็ง ซึ่งในบลูเบอร์รี่มีสารชื่อว่า สารไฟโตเคมีคอล สารนี้มี คุณสมบัติพิเศษในการลดผลกระทบจากบุหรี่ควันพิษ และสารเคมีรอบด้านซึ่งเป็นการปกป้องผิวพรรณโดย ธรรมชาติ

จมูกข้าว

อุดมไปด้วยวิตามินบี วิตามินอี ซีลีเนียม ช่วยในการชะลอความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง และเพิ่ม ประสิทธิภาพครีมบำรุงผิวให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถป้องกันริ้วรอยแห่งวัยได้ด้วยล่ะครับ



ปลาแซลมอน

อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 รวมทั้งมีกรดไขมันและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการดูแลสุขภาพ
ผิว นอกจากนี้ปลาแซลมอนยังเป็นผลดีสำหรับหัวใจ และยังช่วยบำรุงผิวหนัง ผิวแห้ง ช่วยให้ผิวหนังดูอ่อน
เยาว์สดใส

อาหาร 5 ชนิดนี้จะช่วยให้การดูแลผิวมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผิวหนังมี
สุขภาพดี แข็งแรง และทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นด้วย

ขอขอบคุณบทความดี ๆ จาก Woman's Story

ที่มา :

<http://www.zomzaa.com/%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/144/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%94%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B9%8C.html>