

อาหารเพื่อผิวสวย



ใครอยากผิวสวย ยกมือขึ้น ยกกันพริบเลยละ เลดีที่ไปเอาเคล็ดลับผิวสวยมาฝากกัน

อีกแล้วนะ

เนื้อปลา

เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเซลล์ของร่างกายที่เสื่อมโทรม และยังมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชราและความเสื่อมของร่างกาย

น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอก เป็นน้ำมันจากพืชที่แม่จะมีแคลอรีสูงก็จริง แต่มีข้อดีคือ มีกรดไขมันชนิดที่เป็นประโยชน์กับร่างกายสูง และเป็นไขมันชนิดดี ซึ่งเป็นตัวควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและที่สำคัญในน้ำมันมะกอกยังประกอบด้วยวิตามินเอ และอี ที่เป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ทำให้ผิวดูอ่อนวัยคงความชุ่มชื้นและเนียนนุ่ม

เมล็ดข้าวและธัญพืช

ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ งา นอกจากจะมีวิตามินบีสูงแล้ว ยังมีวิตามินอี ซึ่งเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ซึ่งจะช่วยสร้างและรักษาความแข็งแรงของเซลล์ มีงานวิจัยระบุว่าวิตามินอี ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว และช่วยปกป้องความเสียหายที่เกิดจากมลภาวะให้แก่ผิว

ผลไม้และผักสด

ผักสด มีวิตามินเอ ช่วยทำให้ผิวแห้งไม่แห้ง และยังคงใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ และยังมีวิตามินซีซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างเส้นใยคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้ผิวพรรณของใบหน้าดูเต่งตึง มีความยืดหยุ่น ผักสดและผลไม้ จึงควรเป็นอาหารที่คุณควรบรรจุไว้ในเมนู อาหารทุกมื้อของคุณ ผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก ได้แก่ ส้ม มะนาว มะเขือเทศสีดา ฝรั่ง ส่วนผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอมาก ได้แก่ กะหล่ำปลี มะละกอ ฟักทอง แครอท

น้ำเปล่า

น้ำทำหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับทุกระบบภายในร่างกาย และหากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้ผิวพรรณไม่สดใส การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วโต ๆ เป็นวิธีที่ทำให้ผิวผ่อง แบบไม่ต้องลงทุนมาก เพราะน้ำจะช่วยรักษาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และยังป้องกันผิวห่อนยานจากการลดน้ำหนักอย่างอวบฮาบอีกด้วย

ตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อผิวผ่อง

มือเช้า : สลัดผลไม้สดด้วยโยเกิร์ตหรือสลัดผักสดกับน้ำสลัดใส

มือเที่ยง : ปลาจาระเม็ดนึ่ง แองเดียน ข้าวกล้อง

มือว่าง : นมถั่วเหลือง หรือน้ำผลไม้คั้นสด

มือเย็น : ลาบเห็ด ชุบเต้าหู้ ข้าวกล้อง

อาหารที่ทำลายผิวพรรณ

1. ไขมันอิ่มตัวในเบคอน ไข่กรอก ไอศกรีม และเนยสด กระบวนการเผาผลาญอาหารเหล่านี้ จะเกิดอนุมูลสารอิสระสูง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์ของร่างกายเหี่ยวช่น และเสื่อมโทรม
2. รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป มีผลขัดขวางกระบวนการสร้างคอลลาเจนของเซลล์ผิว ทำให้ผิวห่อ่นชาน
3. คาเฟอีน เป็นตัวที่ดูดซับความชื้นจากผิว ถ้าคุณติดคาเฟอีนชากที่จะเลิก เมื่อคุณดื่มกาแฟ 1 แก้ว ก็ควรดื่มน้ำเปล่าแก้วโต ๆ ตามไป 1 แก้วเช่นกัน เพื่อป้องกันไม่ร่างกายขาดน้ำ และผิวพรรณขาดความชุ่มชื้น ไปด้วย
4. แอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวพรรณ ขาดความเปล่งปลั่ง ถ้าคุณเป็นนักดื่ม ทุกครั้งที่ดื่มแอลกอฮอล์ อย่าลืมดื่มน้ำเปล่าแก้วโต 2 แก้ว เพื่อชดเชยไม่ให้ร่างกายสูญเสียน้ำ และช่วยป้องกันไม่ให้ผิวขาดความชุ่มชื้น

แหล่งที่มา : <http://www.ladytip.com/main/content/view/2708/77/>