

เปิดเคล็ดลับความสวยจากมะเขือเทศ ผลไม้สีแดงมากประโยชน์



มะเขือเทศ ถือเป็นหนึ่งในผลไม้ที่สาว ๆ นิยมกินและใช้ดูแลตัวเอง เพราะมีคุณค่าทางสารอาหารมากมายที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวยจากภายในสู่ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นวิตามินหรือสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันปัญหาผิวต่างๆ อีกทั้งยังมีคุณสมบัติช่วยบำรุงสุขภาพได้อีกด้วย

ประโยชน์ของมะเขือเทศ

1. ช่วยให้ผิวกระจ่างใส

มะเขือเทศมีไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญ ช่วยลดความหมองคล้ำ ปรับสีผิวให้สม่ำเสมอ และปกป้องผิวจากรังสี UV ที่เป็นตัวการทำร้ายผิว

2. ลดสิวและการอักเสบของผิว

กรดไขมันในมะเขือเทศช่วยลดการอุดตันของรูขุมขน ลดการสะสมของแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิว อีกทั้งวิตามิน C ยังช่วยลดรอยแดงและรอยสิวจนให้จางลง

3. ลดเส้นผื่น กระ จุดด่างดำ

ไลโคปีนและวิตามิน C ในมะเขือเทศช่วยยับยั้งการ

สร้างเม็ดสีเมลานิน ซึ่งช่วยให้รอยฝ้า กระ และจุดด่างดำดูจางลงได้

4. ชะลอการเกิดริ้วรอย

สารต้านอนุมูลอิสระในมะเขือเทศช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิว ลดเลือนริ้วรอยก่อนวัย และทำให้ผิวพรรณดูเต่งตึง

5. บำรุงสุขภาพเส้นผมและเล็บ

มะเขือเทศมีวิตามิน A, C และ K ที่ช่วยบำรุงหนังศีรษะ ลดอาการผมร่วง และทำให้เส้นผมแข็งแรง

6. เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

มะเขือเทศมีน้ำสูง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว ลดความแห้งกร้าน ทำให้ผิวดูสดใส มีชีวิตชีวา

7. ลดความเครียดและเพิ่มความสดใส

มะเขือเทศช่วยปรับสมดุลอารมณ์ ลดความเครียดจากภาวะเหนื่อยล้าหรือกังวล ด้วยไฟแทสเซียมและกรดโฟลิกที่มีในมะเขือเทศ

เคล็ดลับการใช้มะเขือเทศเพื่อความสวยรอบด้าน

- กินสด หรือต้ม นึ่ง มะเขือเทศวันละ 1 แก้ว

- มาส์กหน้าด้วยมะเขือเทศบด หรือผสมโยเกิร์ตเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น

- ผสมมะเขือเทศกับน้ำผึ้ง ใช้เป็นสครับเบาๆ เพื่อผลัดเซลล์ผิว

ความเสียสละ
เป็นทางของความสงบ
ความอยากได้จนเกินพอดี
เป็นทางมาของความโกลาหลวุ่นวาย
ปัญญานันทภิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

