

วิจัยคอนเฟิร์ม “กีวี” กินวันละ 2 ผล ผลลัพธ์น่าทึ่ง ผิวเปลี่ยนแปลงใน 8 สัปดาห์



วิจัยคอนเฟิร์ม! กิน “กีวี” วันละ 2 ผล ช่วย บำรุงคอลลาเจน เพิ่มความกระชับให้ผิวใน 8 สัปดาห์ ใครที่กำลังมองหาเคล็ดลับผิวสวยแบบธรรมชาติโดยไม่ต้องพึ่งสกินแคร์ราคาแพง งานวิจัยล่าสุดอาจมีคำตอบให้คุณ มีการค้นพบว่าการรับประทาน “กีวี” (Kiwi) เพียงวันละ 2 ผลอย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยเพิ่มระดับคอลลาเจนและความหนาแน่นของผิวได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการชะลอวัยและทำให้ผิวดูอ่อนเยาว์

พลังของวิตามินซีกับโครงสร้างผิว

เป็นที่ทราบกันดีว่า วิตามินซี (Vitamin C) หรือกรดแอสคอร์บิก มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้เซลล์ไฟโบรบลาสต์ (Fibroblast) สังเคราะห์คอลลาเจน รวมถึงช่วยกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดจากรังสี UV ล่าสุดวารสาร Journal of Investigative Dermatology ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาที่เจาะลึกความสัมพันธ์ระหว่างการกินวิตามินซีกับสุขภาพผิวพรรณ

การทดลอง: กินกีวีวันละ 2 ผล นาน 2 เดือน

ทีมนักวิจัยได้ทำการทดลองกับกลุ่มอาสาสมัครที่มีระดับวิตามินซีในร่างกายต่ำ โดยกำหนดให้รับประทาน กีวีวันละ 2 ผล ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (ซึ่งจะได้รับวิตามินซีประมาณ 250 มิลลิกรัมต่อวัน)

ผลการทดลองพบความเปลี่ยนแปลงที่น่าทึ่ง เมื่อระดับวิตามินซีในเลือดเพิ่มขึ้นจนถึงระดับอิ่มตัว ร่างกายจะส่งวิตามินซีเหล่านี้ไปสะสมยังชั้นผิวหนัง ทั้งชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) และชั้นหนังแท้ (Dermis) อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลลัพธ์ที่ได้: ผิวแน่นขึ้น คอลลาเจนมาเต็ม หลังจากผ่านไป 8 สัปดาห์ การตรวจสภาพผิวของผู้เข้าร่วมทดลองพบการฟื้นฟูอย่างชัดเจน ดังนี้:

-ความหนาแน่นของผิวเพิ่มขึ้น: โครงสร้างผิวมีความหนาแน่นและกระชับขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการสร้างคอลลาเจนใหม่ที่เพิ่มมากขึ้น

-การผลิตเซลล์ผิวดีขึ้น: พบการแบ่งตัวของเซลล์ผิวชั้นหนังกำพร้าที่ดีขึ้น ทำให้ผิวดูสดใสและมีสุขภาพดี

-การดูดซึมวิตามินซี: เซลล์ในชั้นหนังแท้ (ซึ่งมีหน้าที่สร้างคอลลาเจน) สามารถเก็บกักวิตามินซีได้เข้มข้นกว่าชั้นหนังกำพร้าถึง 7 เท่า เพื่อใช้ในการกระบวนการสร้างคอลลาเจน

สรุป: กินวิตามินซี ช่วยผิวได้จริงหรือไม่?

งานวิจัยนี้สรุปได้ว่า การเพิ่มปริมาณวิตามินซีผ่านการรับประทานอาหาร เช่น กีวี เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการส่งสารอาหารไปบำรุงลึกถึงระดับเซลล์ผิว การได้รับวิตามินซีที่เพียงพอจะเพิ่มความหนาแน่นของผิว ทำให้ผิวแข็งแรง ยืดหยุ่น และดูอ่อนกว่าวัย ใครอยากผิวสวย ลองเริ่มที่การปรับอาหารการกินง่ายๆ ได้ตั้งแต่วันนี้

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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**

