

8 อาหาร “ภูผาหมอง” ปรับผิวให้กระจ่างใส คล้ายแค่ไหนก็ไบรท์ขึ้นได้!



ความสวยที่แท้จริงเริ่มต้นจากภายใน การมีผิวกระจ่างใสและไร้รอยหมองคล้ำ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทานเข้าไปด้วยนะ สารต้านอนุมูลอิสระ คือ สิ่งที่จะช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะและความเครียด วันนี้เราจะขอแนะนำ 8 สุดยอดอาหารที่จะช่วยบุสต์ความใสให้ผิวคุณ เปล่งประกาย มีอะไรบ้างมาดูกันเลย

1.เบอร์รี่ลิเซียม

เบอร์รี่ โดยเฉพาะบลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ และราสเบอร์รี่ เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นเม็ดสีที่ทำให้เบอร์รี่มีสีแดง สารนี้มีคุณสมบัติพิเศษในการลดการอักเสบในเซลล์ผิว และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวดูสดใส เปล่งปลั่ง และลดรอยแดงหรือรอยช้ำต่าง ๆ ได้ดี คุณผู้หญิงจึงควรทานเบอร์รี่สดหรือแช่แข็งเป็นประจำทุกวัน

2.ชาเขียว

ชาเขียวไม่เพียงแต่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ แต่ยังเต็มไปด้วยสาร EGCG ซึ่งเป็นคาเทชินที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามิน C หลายเท่า ซึ่งสาร EGCG ช่วยปกป้องผิวจากความเสียหายของแสงแดดและมลภาวะ ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย และช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีผิวที่ผิดปกติ ทำให้รอยหมองคล้ำจางลง สาว ๆ ควรเลือกดื่มชาเขียวแบบซองที่ไม่เติมน้ำตาล เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเต็มที่

3.มะเขือเทศปรุงสุก

มะเขือเทศมีสารสำคัญ คือ ไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลังมากที่สุดชนิดหนึ่งในการปกป้องผิวจากแสงแดดและความร้อน สิ่งที่แตกต่างกันคือร่างกายจะดูดซึมไลโคปีนได้ดีที่สุดเมื่อมะเขือเทศถูกปรุงสุก จึงควรทานมะเขือเทศที่ผ่านความร้อนเป็นประจำ เพื่อเพิ่มเกราะป้องกันผิวจากรังสียูวี และช่วยให้ผิวกระจ่างใสจากภายใน

4.คาร์ก็อกโกแลต

คาร์ก็อกโกแลตที่มีปริมาณโกโก้ตั้งแต่ 70% ขึ้นไป มีสารฟลาโวนอยด์สูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงผิวหนัง ทำให้ผิวได้รับออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น ผิวจึงดูมีชีวิตชีวาและสุขภาพดีขึ้น แต่สาว ๆ ควรเลือกทานในปริมาณที่เหมาะสมด้วย และเลือกชนิดที่มีน้ำตาลน้อยที่สุด เพื่อให้ได้ประโยชน์ด้านความงามอย่างเต็มที่

5.อะโวคาโด

อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามิน E และไขมันดี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในการช่วยต่อสู้กับความเสียหายของเซลล์ผิวที่เกิดจากอนุมูลอิสระ วิตามิน E ในอะโวคาโดยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว ทำให้ผิวดูชุ่มฉ่ำ เนียนนุ่ม และลดปัญหาผิวแห้งกร้านที่เป็นสาเหตุให้ผิวดูหมองคล้ำ โดยสามารถเพิ่มอะโวคาโดในสลัด สมูทตี้ หรือทานคู่กับโยเกิร์ตได้อย่างง่ายดาย

6.แครอทที่ผัดกับน้ำมัน

แครอทมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามิน A สารต้านอนุมูลอิสระนี้ มีคุณสมบัติเด่นในการช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิวเก่า สร้างเซลล์ผิวใหม่ และลดการเกิดรอยหมองคล้ำหรือจุดด่างดำ เช่นเดียวกับมะเขือเทศ ร่างกายจะดูดซึมเบต้าแคโรทีนได้ดีที่สุดเมื่อทานคู่กับไขมัน จึงแนะนำให้ผัดแครอทกับน้ำมันมะกอกเล็กน้อย หรือทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีในมื้ออาหาร

7.ขมิ้นชัน

ขมิ้นชันไม่ใช่แค่เครื่องเทศ แต่เป็น Superfood ด้านการอักเสบ สารสำคัญ คือ เคอร์คูมิน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและด้านการอักเสบที่รุนแรงมาก ซึ่งการอักเสบคือสาเหตุหลักที่ทำให้ผิวดูหมองคล้ำและเกิดริ้วรอย คุณผู้หญิงสามารถเพิ่มขมิ้นชันในเมนูอาหารต่าง ๆ เช่น แกงกะหรี่ หรือชงดื่มกับน้ำอุ่นผสมมะนาว เพื่อให้ผิวใส ลดการเกิดสิวอักเสบ และมีสีผิวที่สม่ำเสมอขึ้น

8.ถั่วพีแคน

นอกจากแมกนีเซียมและใยอาหารแล้ว ถั่วพีแคนยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ และเป็นแหล่งของ สังกะสี (Zinc) ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยในการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ผิวใหม่ การทานถั่วพีแคนเป็นประจำช่วยให้ผิวคุณมีโครงสร้างที่แข็งแรง ทนทานต่อการถูกทำลาย และช่วยลดรอยแผลเป็นหรือรอยหมองคล้ำได้ดี สาว ๆ จึงควรเลือกทานถั่วพีแคนแบบอบที่ไม่ปรุงรสเป็นของว่างจะดีต่อผิวอย่างมาก

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญิต กัณทิสโร



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**

