

8 อาหาร “กัญหิมอง” ปรับผิวให้กระจ่างใส คล้ำแคไหนก็โปรทซ์ขึ้นได้!

8 อาหารสารต้านอนุมูลอิสระสูง บุดผิวใสเร่ง ด่วนจากภายในสู่ภายนอก!

ความสวยที่แท้จริงเริ่มต้นจากภายใน การมีผิวกระจ่างใสและไร้รอยหมองคล้ำ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสกินแคร์ราคาแพงเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทานเข้าไปด้วยค่ะ สารต้านอนุมูลอิสระ คือ ฮีโร่ที่จะช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะและความเครียด วันนี้เราจึงจะขอแนะนำ 8 สุดยอดอาหารที่จะช่วยบุดผิวความใสให้ผิวคุณเปล่งประกาย มีอะไรบ้างมาดูกันเลย

1.เบอร์รี่สีเข้ม

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

2.ชาเขียว

ชาเขียวไม่เพียงแต่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ แต่ยังมีเพิ่มไปด้วยสาร EGCG ซึ่งเป็นคาเทชินที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามิน C หลายเท่า ซึ่งสาร EGCG ช่วยปกป้องผิวจากความเสียหายของแสงแดดและมลภาวะ ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย และช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีผิวที่ผิดปกติ ทำให้รอยหมองคล้ำจางลง สาว ๆ ควรเลือกดื่มชาเขียวแบบชงเองที่ไม่เติมน้ำตาล เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเต็มที่

3.มะเขือเทศปรุงสุก

มะเขือเทศมีสารสำคัญ คือ ไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลังมากที่สุดชนิดหนึ่งในการปกป้องผิวจากแสงแดดและความร้อน สิ่งที่แตกต่างกันคือร่างกายจะดูดซึมไลโคปีนได้ดีที่สุดเมื่อมะเขือเทศถูกปรุงสุก จึงควรทานมะเขือเทศที่ผ่านความร้อน

เป็นประจำ เพื่อเพิ่มเกราะป้องกันผิวจากรังสียูวี และช่วยให้ผิวกระจ่างใสจากภายใน

4.คาร์ก็อกโกแลต

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

5.อะโวคาโด

อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามิน E และไขมันดี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในการช่วยต่อสู้กับความเสียหายของเซลล์ผิวหนังจากอนุมูลอิสระ วิตามิน E ในอะโวคาโดยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว ทำให้ผิวดูอู่นุ่ม และลดปัญหาผิวแห้งกร้านที่เป็นสาเหตุให้ผิวดูหมองคล้ำ โดยสามารถเพิ่มอะโวคาโดในสลัด สมูทตี้ หรือทานคู่กับไข่ในมื้อเช้าได้อย่างง่ายดาย

6.แครอทที่ผัดกับน้ำมัน

แครอทมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามิน A สารต้านอนุมูลอิสระนี้ มีคุณสมบัติเด่นในการช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิวเก่า สร้างเซลล์ผิวใหม่ และลดการเกิดรอยหมองคล้ำหรือจุดต่างดำ เช่นเดียวกับมะเขือเทศ ร่างกายจะดูดซึมเบต้าแคโรทีนได้ดีที่สุดเมื่อทานคู่กับไขมัน จึงแนะนำให้ผัดแครอทกับน้ำมันมะกอกเล็กน้อย หรือทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีในมื้ออาหาร

7.ขมิ้นชัน

ขมิ้นชันไม่ใช่แค่เครื่องเทศ แต่เป็น Superfood ด้านการอักเสบ สารสำคัญ คือ เคอร์คูมิน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและด้านการอักเสบที่รุนแรงมาก

ซึ่งการอักเสบคือสาเหตุหลักที่ทำให้ผิวดูหมองคล้ำและเกิดริ้วรอย คุณผู้หญิงยังสามารถเพิ่มมันชันในเมนูอาหารต่าง ๆ เช่น แกงกะหรี่ หรือซอสมะขามกับน้ำอุ่นผสมมะนาว เพื่อให้ผิวใส ลดการเกิดสิวอักเสบ และมีสีผิวที่สม่ำเสมอขึ้น

8.ถั่วพีแคน

นอกจากแมกนีเซียมและไอโอดีนแล้ว ถั่วพีแคนยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ และยังเป็นแหล่งของ สังกะสี (Zinc) ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยในการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ผิวใหม่ การทานถั่วพีแคนเป็นประจำจะช่วยให้ผิวคุณมีโครงสร้างที่แข็งแรง ทนทานต่อการถูกทำลาย และช่วยลดรอยแผลเป็นหรือรอยหมองคล้ำได้ดี สาว ๆ จึงควรเลือกทานถั่วพีแคนแบบอบที่ไม่ปรุงรสเป็นของว่างจะดีต่อผิวอย่างมาก

การมีผิวกระจ่างใสไม่ใช่เรื่องของพันธุกรรมเสมอไป เพราะการเลือกทาน 8 อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้เป็นประจำ คือการบำรุงผิวที่ดีที่สุดจากภายในสู่ภายนอก เพียงนำเคล็ดลับง่าย ๆ นี้ไปปรับใช้ เพื่อให้ผิวของคุณสวยไกลวัย เปล่งประกาย และมั่นใจในทุกสถานการณ์ได้เลยค่ะ



การทำงานเพื่อเงินนั้น
ต้องรอจนกว่าจะได้เงินเสียก่อน จึงจะรู้สึกพอใจ
ถ้าทำงานเพื่องาน
พอใจมือทำก็พอใจแล้ว และเป็นสุขทันที
ส่วนเงินนั้น ก็ไม่ไปไหนเสีย

พุทธทาสภิกขุ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

