

อาหารอะไร.....ที่ทำให้ผิวไม่สวย

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

ผิวที่สวยงามจริงจะไม่เพียงแค่ว่าขาว หรือเนียนเท่านั้น แต่ต้องเปล่งประกายมาจากภายใน ซึ่งอาหารที่รับประทาน เข้าไปในแต่ละวันมีความสำคัญอย่างมาก ในหนังสือยกกระชับใบหน้าใน 10 นาที ไดบอกถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ไว้ดังนี้คะ



 1. ไขมันชนิดอิ่มตัว จะลดความยืดหยุ่นของเซลล์เม็ดเลือด ทำให้สมรรถภาพของเซลล์เม็ดเลือดในการบีบรัดตัวเขวสับสนหลุดลอย เพื่อไปหล่อเลี้ยงผิวหนังน้อยลง เพิ่มความเสี่ยงของรูขุมขนอุดตันในกลุ่มคนที่มีผิวมันด้วย

 2. น้ำตาล ทำให้การติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังมีความรุนแรง และถี่มากขึ้นด้วยเหตุที่น้ำตาลเป็นอาหารของเชื้อแบคทีเรีย

 3. อาหารประเภททอด ร่มควัน หรือปิ้งย่าง กรรมวิธีเหล่านี้ล้วนทำลายสารต้านอนุมูลอิสระในอาหาร

 4. เกลือ จะดึงน้ำออกจากเซลล์ของร่างกายส่งผลให้ เนื้อเยื่อรวมทั้งผิวหนังแห้ง

 5. ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะขับน้ำออกทางไต ทำให้เนื้อเยื่อผิวแห้ง

 6. แอลกอฮอล์ กระทบการทำงานของตับจึงทำให้เกิดสารพิษได้ง่าย ซึ่งมักจะก่อให้เกิดผลกระทบบที่ผิวหนัง

แล้วมาดูกันว่าผิวก่อนจะสวยขึ้นหรือเปล่า...

ที่มา ... ขวัญเรือน