# เรียกคืนความสาวมาอีกครั้ง....ด้วยเคล็ดลับอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

## เรียกคืนความสาวมาอีกครั้ง....ด้วยเคล็ดลับอาหาร

**อาหาร 7 อย่างต่อไปนี้จะช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัยดึก ทั้งผมร่วง ผิวแห้ง เฉื่อยชา ให้ดูอ่อนเยาว์ขึ้นภายใน 3 - 6 เดือน**

**1.หยุดผมร่วง**

รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมร่วงได้ดี
การรับประทานกล้วยเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

**2.ลดผิวมัน**

รับประทานธัญญาหารทุกเช้าซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2
ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกินของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน

**3.หยุดการลอกของผิวหนัง**

รับประทานปลาแซลมอนในเกลือรมควันอาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได้

**4.ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก**

มะม่วงมีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วยกระตุ้นการสร้างผิวหนัง
รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หยาบแห้งและขรุขระ ให้กลับมีความชุมชื่นและนุ่มเนียน

**5.ชะลอผมหงอก**

รับประทานถั่วลิสงอบเนยรวมกับเกล็ดขนมปังที่อบมาร้อน ๆ ก่อนมื้ออาหารถั่วลิสงมีวิตามินบี
ที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมให้เป็นสีดอกเลาได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย

**6.ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี**

รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี
เพราะจะช่วยเก็บรักษาคอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ ส้ม
ลูกเกดสีดำอบแห้ง รวมกับผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

**7.ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ**

วิตามินบี ในอะโวคาโดช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย และร่างกายเกิดความต้านทานจากการทำลายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.tlcthai.com/