อาหารที่ทำให้ดูสวย

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2553

ใครที่อยากสวยด้วยการทานอาหาร วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีอาหารมาให้เลือกทานเพื่อความสวยมาบอก

อาหารที่ทำให้ดูสวย

- กล้วย ช่วยบำรุงเส้นผม

ผมร่วง ผมบาง ต้องกินกล้วย เพราะอุดมด้วยวิตามินบีซึ่งช่วยบำรุงผมและป้องกันผมร่วงได้ดี ทั้งยังเป็นแหล่งรวมของโพแทสเซียม ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและลดอาการท้องผูก

- นม ช่วยบำรุงฟันและกระดูก

สารอาหารสำคัญในการสร้างกระดูกก็คือแคลเซียม ซึ่งพบได้มากในนม แถมยังเป็นแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าแหล่งอื่นๆ

- ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ช่วยบำรุงสายตา

ผลงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า แอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารเม็ดสีในเบอร์รี่ช่วยให้มองเห็นชัดในที่มืดหรือที่ที่มีแสงสลัวๆ ได้ชัดเจนขึ้น และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับเลนส์ตาและเส้นเลือดฝอยในลูกตา

- อะโวคาโด ช่วยบำรุงใบหน้า

แม้เป็นผลไม้ที่มีไขมันสูง แต่เป็นกรดไขมันโอเมก้า 9 ที่มีประโยชน์ที่สำคัญวิตามินบีและอีในอะโวคาโดสามารถช่วยบำรุงผิว ทำให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ และปกป้องผิวจากรังสีต่างๆ ในแสงแดด

- กะหล่ำปลี ช่วยบำรุงทรวงอก

งานวิจัยของสมาคมเพื่อการวิจัยมะเร็งของสหรัฐ พบว่า ผู้หญิงโปแลนด์ที่กินกะหล่ำปลีทั้งสดและดองอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมลดลงถึง 75%

- พริกหยวก ช่วยบำรุงเล็บ

พริกหวานหลากสีสันล้วนอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและกระตุ้นการเผาผลาญให้กับร่างกาย นอกจากนี้น้ำฉ่ำๆ จากพริกหยวกยังช่วยให้สุขภาพเล็บแข็งแรง

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากสวย หุ่นดี ควรเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์จะดีกว่า

ขอบคุณที่มาจาก **หนังสือพิมพ์เดลินิวส์**