

4 วิธี ช่วยให้ผิวคุณสวยไปตลอดกาล

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 8 พ.ย. 2555

1. กินดี

ไม่มีอะไรที่จะมาทดแทนการกินอาหารที่มีประโยชน์กับผิวได้ การกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อผิว อันได้แก่ วิตามิน A, C, E และ K จะส่งผลดีต่อสุขภาพผิวของคุณมาก ทั้งช่วยลดการผลิตน้ำมัน และทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น ทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอกได้ดี ริวรอยแห้งวัย สามารถป้องกันได้ ด้วยการกินอาหารอย่าง ไข่ แอปเปิ้ล กล้วย แครอท แคนตาลูป สตรอว์เบอร์รี่ ผลไม้ตระกูลซิตรัส ข้าวไม่ขัดสี ชาเขียว และถั่วต่าง ๆ ซึ่งให้กรดไขมันจำเป็น โปรตีนนั้นก็ดีต่อการสร้างผิวใหม่ และการบำรุงซ่อมแซมผิวที่ทрудโทรม รวมทั้งไขมันเอง หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะมีคุณสมบัติต่อต้านการอักเสบของผิวหนังได้ด้วย ในขณะที่อาหารอีกสองจำพวก ได้แก่ แป้งและน้ำตาล ไม่ค่อยส่งผลดีต่อผิวมากเท่าใดนัก

2. ดูแลดี

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวบางประเภท ประกอบไปด้วยสารเคมีที่แรงเกินไปสำหรับผิว แทนที่จะทำความสะอาดให้ผิวเกลี้ยงเกลา กลับส่งผลทำร้ายผิว ด้วยการชะล้างน้ำมันธรรมชาติของผิวออกไป เช่นเดียวกับการใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่ไม่เหมาะกับสภาพผิวของตนเอง จึงทำให้ผิวกร้าน และเหี่ยวย่น ในทำนองเดียวกันกับการอาบน้ำอุ่นจัด การล้างและขัดถูใบหน้าเกินความจำเป็น การสัมผัสใบหน้าบ่อย ๆ ก็ทำร้ายผิวได้ ยิ่งประการสุดท้าย ยิ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดสิว หรือเป็นผื่นได้ด้วย

3. หนีแดดจ้า

แม้แสงแดดจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อช่วยในการสังเคราะห์วิตามิน D แต่ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับแดด ก็ควรเป็นเพียงแดดยามสาย หรือยามบ่ายแก่ ๆ แค่วันละ 15 นาที เท่านั้นก็เพียงพอ การปะทะกับแดดจ้าบ่อย ๆ จะเร่งให้เกิดกระ ฝ้า ผิวแห้ง ตามมาด้วยรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย ช้ำร้ายอาจสะสมกลายเป็นมะเร็งผิวหนังในภายภาคหน้า ทางที่ดีเราจึงควรหลบแดดจ้า ไม่วาจจะเป็นการสวมเสื้อคลุมไหมขัดขัด กางร่ม ใช้อุปกรณ์กันแดดอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยปกป้องผิวได้ในระยะยาวเป็นอย่างดี

4. บอกลาความเครียด

สาเหตุของความเครียดนั้นมาได้ทั้งจากเรื่องหน้าที่การงาน และเรื่องส่วนตัว มันจึงเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราเหลือเกิน นอกจากนี้ทั้งความเครียดก็ปรู๊ดปร๊าดกับไลฟ์สไตล์ยุคใหม่ ที่อะไร ๆ

ก็เป็นไปอย่างฉับไว รวดเร็ว แต่กลับทำให้เรามีเวลานอนน้อยลง เวลาสำหรับเลือกรับประทานอาหารดี ๆ กินมีน้อยลง เวลาที่จะได้ดูแลร่างกายและจิตใจของตัวเองหดลงไปหมดทุกทาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนนำมาสู่ปัญหาผิว เริ่มตั้งแต่ผิวหมองคล้ำ ขาดน้ำ ผิวโทรมและคันด้วยยาก บอย ๆ เขาผิวจึงดูโรยราแบบถาวร เพราะฉะนั้นหากเป็นไปได้ เลือกที่จะทิ้งความเครียดและความยุ่งเหยิงไว้ หรือตั้งรับจัดการกับมันอย่างมีสติ แก้ไขสาเหตุของปัญหา และแบ่งเวลามาดูแลตัวเองด้วย ก็จะเป็นทางออกที่อยู่ตรงกลางพอดี ๆ และทำให้ผิวดีด้วยค่ะ

ขอบคุณที่มา [กระปุกดอทคอม](#)