สวยสู้ฤดูหนาว ด้วยสารพัดอาหารผิวจากธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2555

ตำรับดูแลผิวด้วยอาหารจากธรรมชาติ จากหนังสือ The Clear Skin Cookbook ของคุณเดล พินน็อก ผู้เป็นนักโภชนาการมาฝากกัน แถมสูตรทั้งหลายเหล่านี้คุณเดลรับประกันว่า
หากรับประทานสม่ำเสมอปัญหาผิวหน้าหนาวทั้งหลายแหลจะถูกขจัดหมดไปได้ภายใน 3 สัปดาห์

กินอะไรไม่ให้ผิวแห้ง-ผิวอักเสบ

ผิวที่แห้งง่ายอยู่แล้วจะยิ่งเสี่ยงกับปัญหาผิวแห้งจนอักเสบในหน้าหนาว
เมนูที่คุณควรจะกินให้มากขึ้นในฤดูนี้ ก็คือเมนูจากปลาที่เนื้อมีความมัน
ซึ่งจะทำให้คุณได้กรดไขมันไปช่วยลดการสูญเสียน้ำของผิวหนัง ทำให้ผิวฟูและรักษาความชุ่มชื้นได้ดีขึ้น
นอกจากนี้ปลาอย่างแซลมอนและแมคเคอเรล ยังมีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบ
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อปัญหาผิวเช่นนี้เป็นอันมาก กินพวกมันให้ได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
รับรองว่าปัญหาผิวจะลดลงเยอะเลยคะ

กินอะไรไม่ให้ผิวดูด้านและโทรม

วิตามิน E ถือว่าเป็นส่วนผสมที่สำคัญมากในครีมบำรุงผิวหน้า แต่วิธีที่คุณจะสามารถรับวิตามิน E เข้าสู่ร่างกายเพื่อส่งต่อไปยังผิวได้ดีที่สุด กลับมาจากการกินอาหาร อยากผิวสวยแถมไม่ดูด้านและโทรมด้วย ต้องเลือกกินผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือสม เช่น แครอท มันเทศ มะม่วง พริกหวานสีเหลือง ฯลฯ ซึ่งจะมีสาร "แคโรทีนอยด์" อยู่มาก อันเป็นสารที่ร่างกายสามารถแปรรูปมันไปเป็นวิตามิน E เพื่อลำเลียงไปสู่ผิวได้อีกที และจะให้ดี ต้องมีมันประกอบอยู่ในเมนูอาหารอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

ส่วนการกินบลูเบอร์รี แบล็คเบอร์รี องุ่นดำ หรือแม้แต่ไวน์แดง ก็ทำให้ผิวสุขภาพดี เฟิร์มขึ้น เปล่งประกายมากขึ้น เพราะสาร "แอนโธไซยานิน" ที่มีอยู่ช่วยทำเส้นใยคอลลาเจนในผิวหนังแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม

นอกจากนี้ วิตามิน D ก็ยังเป็นสิ่งที่ผิวจำเป็นไม่ว่าฤดูไหน ๆ แม้ว่าร่างกายจะรับวิตามิน D มาจากการกินอาหารแค่ 10% (วิตามิน D ส่วนใหญ่จะได้จากการสังเคราะห์ด้วยแสงอาทิตย์)
แต่ก็ยังจำเป็นที่จะต้องเลือกกินแต่อาหารดี ๆ เพื่อให้ 10% นั้นเป็นวิตามิน D ที่มีคุณภาพที่สุด โดยคุณจะได้วิตามิน

D ชั้นยอดจากเนื้อปลาที่มีมัน รวมไปถึงจากไข่แดง ตับ และเห็ดบางชนิดด้วย

กินอะไรไม่ให้ผิวชีด-แห้งตึง

หน้าหนาวทำให้ผิวชีดเผือด ทั้งยังรู้สึกตึง
จนการขยับแขนขาบางครั้งก็ทำให้รู้สึกราวผิวกำลังจะปริแยกออกจากกัน แก้ปัญหานี้ง่าย ๆ ด้วยการกิน "ถั่วบราซิล " มันอุดมไปด้วยเซเลเนียม แรธาตุตอตานอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวดูอ่อนกว่าวัย ผิวพรรณสดใส ยืดหยุ่นได้ดี แต่หากวาคุณแพ้ถั่วแล้วละก็ สามารถรับแรธาติเซเลเนียมได้จาก ไกยางตุรกี เนื้อไม่ติดมัน เนื้อไก และไข่ ได้เช่นกัน

กินอะไรไม่ให้ผิวแห้งจนแตก

หากผิวแห้งมากจนเลยจุดของความตึง แต่ลามไปถึงขั้นผิวแตกแล้ว
คราวนี้ก็ต้องเพิ่มการบำรุงเพื่อไปฟื้นฟูผิวที่แห้งแตกเป็นการด่วน โดยการเพิ่มอาหารที่ให้วิตามิน B หลากหลายชนิด เช่น ขาวซ้อมมือ ผักใบเขียวต่าง ๆ อย่างคะน้า บรอกโคลี ฯลฯ เพิ่มมันลงไปในอาหารทั้งมื้อเช้า-กลางวัน-เย็น มื้อละนิดละหน่อยทุก ๆ วัน ผิวที่แห้งแตกจะค่อย ๆ ฟื้นฟูตัวได้ในไม่ช้า

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม