

# อาหารที่เป็นตัวการทำลายสุขภาพผิว

● นำเสนอเมื่อ 5 มี.ค. 2556

## 1. คาเฟอีน

ถึงแม้หลังการดื่มกาแฟกับน้ำอัดลมจะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น แต่เครื่องดื่มทั้งสองชนิดนี้ก็กลับทำร้ายผิวอย่างมาก เนื่องจากคาเฟอีนที่ใช้เป็นส่วนผสมของเหล่านี้นั้นส่งผลให้ผิวมีความเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำและความชุ่มชื้น ซึ่งเป็นที่มาของริ้วรอยเหี่ยวย่น และปัญหาผิวแตกแห้งกร้านนั่นเอง

## 2. ของทอด

ในความกรอบกรอบของอาหารประเภทนี้ แม้ว่าจะอร่อยถูกปากและเป็นทีโปรดปรานของใครหลาย ๆ คน แต่กลับมีอันตรายแอบแฝงอยู่ไม่น้อย ซึ่งนอกจากจะเป็นแหล่งไขมันแล้ว สาเหตุของโรคอ้วนแล้วยังเป็นอันตรายกับผิวอย่างมาก เพราะไขมันในอาหารที่ถูกนำไปทอดเหล่านั้นจะเข้าไปขัดขวางระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้ผิวดูหมองลง อีกทั้งยังกระตุ้นการทำงานของไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้เกิดสิวได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ทานของทอดซะอีก

## 3. เกลือ

หลาย ๆ คนอาจนิยมนำเกลือมาสครับผิวเพื่อทำให้ผิวเปล่งปลั่งดูมีชีวิตชีวา แต่ในทางกลับกันหากทานอาหารรสเค็มจัด หรืออาหารที่มีส่วนผสมของเกลือกับโซเดียมในปริมาณมาก จะส่งผลในทางตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง เพราะจะทำให้เกิดสิวได้ง่าย นอกจากนี้เกลือยังเป็นสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง โรคไต รวมไปถึงการที่ร่างกายเกิดอาการบวมหน้าด้วย

## 4. น้ำตาล

โดยปกติแล้วเซลล์ผิวของคุณเราถูกเคลือบด้วยคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งถูกสร้างขึ้นโดยร่างกายของเราทำให้ผิวมีความกระชับ ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีสุขภาพดีอยู่เสมอ แต่สารเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลงและผิวจะดูไม่สดใส หากติดการทานอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป หรือปรู้อาหารดรายฟรุตในปริมาณสูงเป็นประจำ นอกจากนี้การทานหวานบ่อย ๆ ยังทำให้ผิวพรรณเกิดริ้วรอยได้ง่ายมากขึ้น

## 5. เนื้อสำเร็จรูป

อย่างเช่น เบคอน ไส้กรอก แฮม ด้วยรสชาติที่แสนอร่อยทำให้กลายเป็นอาหารโปรด และของชอบสำหรับหลาย ๆ คนได้ไม่ยาก แต่ในความอร่อยนี้เองกลับมีความน่ากลัวแอบแฝงอยู่ เพราะในเนื้อสัตว์เหล่านี้มีเกลือเป็นส่วนผสมจำนวนมาก ซึ่งจะเข้าไปดูดเอามอยส์เจอร์ไรเซอร์จากเซลล์ผิวหนัง ส่งผลให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น อีกทั้งในเนื้อสัตว์สำเร็จรูปยังมีสารไนโตรเจน ดินเหนียวของโรคมะเร็งด้วย

## 6. ผลิตภัณฑ์จากนมวัว

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารที่แปรรูปมาจากนมวัวเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นชีส นม และอื่น ๆ หากทานในปริมาณที่เหมาะสมก็จะเป็นประโยชน์กับร่างกายและสุขภาพ แต่ในทางกลับกันหากทานมากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่า โดยสามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงได้จากลักษณะของผิว เพราะจะเกิดสิวได้ง่ายกว่าเดิม เนื่องจากร่างกายได้รับสารกระตุ้นจากไขมัน ส่งผลให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนออกมามากกว่าปกติ

ที่มา [กระปุกดอทคอม](#)