ทราบหรือไม่ว่า รับประทานอะไรแล้วอ่อนเยาว์....

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552



ทราบหรือไม่ว่า
รับประทานอะไรแลวออนเยาว์ วันนี้มีมาฝาก....



1.หยุดผมร่วง รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมรวงได้ดี
การรับประทาน กล้วยเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเสนผมให้อยู่คู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

2. ลดผิวมัน รับประทานธัญญาหารทุกเช้า ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2 ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันสวนเกิน ของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน

3. หยุดการลอกของผิวหนัง
รับประทานปลาแซลมอนใสเกลือรมควัน อาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได

4. ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก รับประทานมะม่วง มีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วย
กระตุ้นการสราง ผิวหนัง รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หยาบแห้งและขรุขระ ให้กลับมีความชุ่มชื่นและนุ่มเนียน

5. ชะลอผมหงอก
รับประทานถั่วลิสงอบเนยรวมกับเกล็ดขนมปังที่อบมาร้อน ๆ กอนมื้ออาหาร ถั่วลิสงมี วิตามินบีที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกดวย

6. ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี รับประทานฝรั่ง
หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมดวยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษา
คอลลาเจนที่เป็นบอเกิดแหงโปรตีนภายใตผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ ส้ม ลูกเกดสีดำอุบแหง
รวมกับ ผลไมประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

7. ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ
วิตามินบีในอะโวคาโดช่วยทำให้ใบหนาดูออนกว่าวัย และร่างกายเกิดความ ต้านทานจากการทำลายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากให้ตัวเองดูอ่อนเยาว์เสมอ ก็ควรเลือกรับประทาน
ให้เหมาะสมดังกล่าวนะคะ.....

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์