Healthy plus

No.106 | December 2014

PERFRUIT
รี่

หวัดช่วงอากาศเปลี่ยน

ALTH
TION
ล็ดลับสุขภาพดี
ปีหน้า

COLOR
OF CELEBRATION
อัพเดตเทรนด์
สุดท้ายปลายปี
ต้อนรับเทศกาลแห่งความสุข

LET'S RELAX
เติมพลังรับปีใหม่
รวมที่พัก ที่กิน ที่เที่ยวสุดหรูแห่งปี

ECIAL
FTS
YOU 2014
ฟรี!!
ิม!!
าอาง
มท์บำรุงผิว
แม้นต์จากสปาหรู
ผู้อ่าน

CELEB Style
ความสุขง่ายๆ ส่งท้ายปี ของ
ม.ล.รังษีอาภา ภาณุพันธุ์

8858703601 79

หน้าหนาว ทำผิวเสีย

มาเพิ่มน้ำ เติมความชุ่มชื้นผิว

ย่างเข้าหน้าหนาว แต่สาวๆ บางคนยังทำหน้าเครียดอยู่ เพราะลมหนาวมาพรากเอาความชุ่มชื้นไปจากผิวสวยๆ อย่างไม่ปรานี ความชุ่มชื่นหายกลายเป็นผิวหยาบแห้งกร้านมาแทน "นี่แค่เพิ่งเริ่มต้นนะคะ ยังไม่สายที่จะดูแลผิวหน้าหนาว" คุณชนิดา แซ่ตั้ง Training Manager สถาบันดูแลสุขภาพผิวมิวราด สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ ดิวเฮ้าส์ ลุมพินี เกริ่นนำ

คุณชนิดา แซ่ตั้ง

ผิวคนไทยทนหนาวได้แค่ไหน

"ผิวของคนไทยสามารถทนกับสภาพอากาศหนาวเย็นได้มากแค่ไหน ก็คงต้องย้อนกลับไปดูว่าคุณมีสภาพผิวประเภทไหนตรงนี้สำคัญ เพราะเหมือนเป็นต้นเหตุก่อนที่จะมาถึงขั้นตอนของปัญหาผิว ซึ่งปกติแล้วสภาพผิวของคนเราแบ่งออกเป็น 5 ประเภท

ผิวธรรมดา มีลักษณะเรียบเนียน รูขุมขนค่อนข้างน้อย หนาวร้อนไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องผิว สิวหรือริ้วรอยมากเท่าไหร่นัก

ผิวแห้ง มีลักษณะเรียบเนียน รูขุมขนไม่กว้าง ผิวละเอียดแต่มีความแห้งกร้านและอาจจะระคายเคืองง่าย นำมาซึ่งปัญหาผิวเกิดริ้วรอยได้เร็วกว่าผิวประเภทอื่น

ผิวมัน เป็นผิวที่มีปัญหาง่ายมากที่สุดไม่ว่าจะสภาพอากาศแบบไหน ลักษณะผิวจะผิวมันและมีรูขุมขนกว้าง มักมีปัญหาเรื่องสิวและผิวอุดตันได้ง่าย แต่มองแง่ดีคือปัญหาเรื่องริ้วรอยจะมาช้ากว่าผิวประเภทอื่นๆ

ผิวผสม ผิวจะมีลักษณะมันและมีรูขุมขนกว้างบริเวณที่โซน แต่ในขณะเดียวกันจะมีผิวธรรมดาถึงผิวแห้งบริเวณข้างแก้ม ผิวลักษณะนี้จึงดูแลได้ยาก มักจะมีปัญหาสิวบริเวณที่โซน

ผิวแพ้ง่าย ผิวมีลักษณะบอบบาง โดนแดดโดนลมนิดหน่อยก็ระคายเคืองง่าย แดง แห้งขุย หยาบกร้านและอาจมีอาการคัน แสบแดงหรือผิวรู้สึกตึงร่วมด้วย แล้วเราจะสังเกตได้อย่างไรว่าลมหนาวมาพรากเอาผิวสวยเราไปแล้ว ง่ายๆ เลยคือหมั่นลูบสัมผัสผิวตัวเองอยู่เรื่อยๆ เพราะเมื่อความชื้นในอากาศลดลง ส่งผลให้น้ำในผิวระเหยออกไปได้ง่ายๆความชุ่มชื้นของผิวสูญเสียไปตามสภาพอากาศ ถ้าลูบแล้วรู้สึกผิวแปลกไป อาจจะแห้งๆ หยาบกร้าน เป็นขุย ผิวแตก ตึงและมีอาการคันหรือผิวลอกร่วมด้วย"

เพิ่ม-กักเก็บ-ป้องกัน

"ความชุ่มชื้นหรือน้ำในผิวมีความสำคัญมาก เพราะถ้าผิวขาดความชุ่มชื้นจะส่งผลทำให้ผิวแห้ง ไม่อิ่มเอิบ ดูอ่อนล้าไม่สดใสและเป็นสาเหตุของริ้วรอยและปัญหาผิวแก่ก่อนวัยอันควร ซึ่งคุณผู้หญิงหรือคุณผู้ชายเองก็คงไม่อยากตกอยู่ในสภาพนี้ตลอดหน้าหนาวแน่ๆ วิธีดูแลผิวให้กักเก็บความชุ่มชื้นไว้ อาจใช้หลักการง่ายๆ 3 ประการ คือ

1) เพิ่ม เป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นกับผิว เช่น การเลือกใช้มอยส์เจอไรเซอร์ที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้อย่างเต็มที่, ดื่มน้ำวันละ 1.5-2 ลิตร เพื่อรักษาสมดุลความชุ่มชื้นในผิว, ทานผักผลไม้ที่ช่วยบำรุงผิว เป็นต้น

2) กักเก็บ เป็นการกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ในผิวให้ต่อเนื่องยาวนานที่สุด เช่น หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นจัดเป็นเวลานานๆ, งดใช้สบู่ที่มีความเป็นด่างสูง, เว้นการขัดผิวแรงๆ เพราะอาจจะทำให้ผิวเกิดการระคายเคืองได้ง่าย, ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต, ทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายเป็นต้น

3) ป้องกัน เป็นการปกป้องผิวให้สูญเสียความชุ่มชื้นน้อยที่สุด เช่น ปกป้องผิวจากแสงแดดด้วยครีมกันแดดที่มี SPF 15 ขึ้นไปเป็นประจำทุกวัน, หลีกเลี่ยงแสงแดดช่วงเวลา 10.00 - 15.00 น., สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันลมหนาวและแสงแดด เป็นต้น"

วิธีง่ายๆ เติมน้ำให้ผิวสวยเด้งสุขภาพดี

1. **ทานอาหารเช้าทุกวัน** แนะนำเป็นพวกข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลเกรน ไข่ไก่ เพื่อเติมพลังให้ร่างกายและเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง
2. **ทานผักผลไม้สด** เพราะน้ำที่ได้จากผักผลไม้มีโครงสร้างที่เซลล์สามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าการดื่มน้ำปกติ
3. **ในหนึ่งมื้ออาหาร ควรเลือกรับประทานดังนี้ 40% เป็นผักและผลไม้** ที่ไม่ผ่านความร้อน เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำและคุณค่าของสารอาหารไป 25% เป็นโปรตีนจากไข่ไก่ เต้าหู้ เนื้อปลา เลี่ยงเนื้อแดง 20% เป็นแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ขนมปังโฮลวีตเป็นต้น 15% เป็นกรดไขมันจำเป็นจากไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ถั่ว อัลมอนด์ และอะโวคาโด
4. **ควรทานวิตามินเสริม** เพื่อช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนนุ่มน่าสัมผัส
5. **ใช้สกินแคร์ที่เหมาะสมต่อสภาพผิว** เพราะผิวเป็นปราการด่านแรกที่ปกป้องร่างกายจากสิ่งเร้าภายนอก
6. **ควรใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ** เพื่อช่วยคืนน้ำให้กับผิว อย่าลืมใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่ป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และ UVB โดยมองหาสูตรที่มีส่วนผสมของแอนตี้ออกซิแดนท์ร่วมด้วย
7. **ออกกำลังกายเป็นประจำ** ส่งผลดีต่อสุขภาพและยังเป็นการดีท็อกซ์ผิวให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส
8. **สุขภาพจิตและสุขภาพผิวมีความสัมพันธ์กัน** เมื่อมีความสุขผิวจะเปล่งปลั่งจึงควรจัดการกับความเครียดและความกังวล หาวิธีผ่อนคลายด้วยการคิดบวก นั่งสมาธิ เป็นต้น
9. **ควรทำทรีตเม้นต์เป็นประจำ** เนื่องจากการทำทรีตเม้นต์จะสามารถดูแลเซลล์ผิวได้ในระดับลึกกว่าการลงครีมบำรุงเพียงอย่างเดียว