

## 10 วิธีง่ายๆ เติมน้ำให้ผิวสวยเต่งสุขภาพดี



10 วิธีง่ายๆ เติมน้ำให้ผิวสวยเต่งสุขภาพดี



[Like](#) [Share](#)

## 10 วิธีง่ายๆ เติมน้ำให้ผิวสวยเต่งสุขภาพดี

By Admin Chic's on Mar 17, 2015

น้ำคือชีวิต... เพราะน้ำมีความสำคัญต่อร่างกาย ขาดอาหารอยู่ได้ แต่ขาดน้ำอยู่ไม่ได้ ผิวก็เช่นกัน เมื่อเราอายุมากขึ้นผนังเซลล์ที่ทำหน้าที่ปกป้องเซลล์ของเราจะถูกทำลายจากสิ่งรอบตัวมากมาย ทำให้เซลล์สูญเสียศักยภาพในการกักเก็บน้ำไว้ในเซลล์ สุขภาพผิวเริ่มเสื่อมถอย ผิวพรรณไม่สดใส มีริ้วรอย ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น รวมถึงการมีเซลล์สุญเสีย... ดังนั้นจุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหาผิว ควรเริ่มต้นที่ "เซลล์" ด้วยการพาน้ำกลับคืนสู่เซลล์และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง เพื่อผิวสวยสุขภาพดีอย่างแท้จริง ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันดูแลสุขภาพผิวมีวราด ชั้น 1 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้มานแนะนำวิธีเติมน้ำให้กับผิวด้วยวิธีง่ายๆ ด้วย

1. รับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทุกวัน แนะนำข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลเกรน ไข่ไก่ เพื่อเติมพลังให้ร่างกาย และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง
2. รับประทานผักผลไม้สดเป็นประจำเพราะน้ำที่ได้จากผักผลไม้มีโครงสร้างที่เซลล์สามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าการดื่มน้ำปกติ
3. ในหนึ่งมื้ออาหาร ควรเลือกรับประทานดังนี้
  - 40% เป็นผักและผลไม้ ที่หลีกเลี่ยงการผ่านความร้อน เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำและคุณค่าของสารอาหารไป
  - 25% เป็นโปรตีนจากไข่ไก่ เต้าหู้ เนื้อปลา และหลีกเลี่ยงเนื้อแดง
  - 20% เป็นแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ขนมปังโฮลวีต เป็นต้น
  - 15% เป็นกรดไขมันจำเป็นจากไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ถั่ว อัลมอนด์ และอะโวคาโด
4. ควรรับประทานวิตามินเสริมเพื่อช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนนุ่มน่าสัมผัส
5. ใช้สกินแคร์ที่เหมาะสมต่อสภาพผิว เพราะผิวเป็นปราการด่านแรกที่ปกป้องร่างกายจากสิ่งเร้าภายนอก
6. ควรใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ เพื่อช่วยคืนน้ำให้กับผิวพรรณ
7. ปกป้องผิวทุกวันด้วยผลิตภัณฑ์กันแดดที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และ UVB โดยมองหาสูตรที่มีส่วนผสมของแอนติออกซิแดนท์ร่วมด้วย
8. ออกกำลังกายเป็นประจำ ส่งผลดีต่อสุขภาพและยังเป็นการดีที่ออกกำลังกายให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส
9. สุขภาพจิตและสุขภาพผิวมีความสัมพันธ์กัน เมื่อมีความสุขผิวจะเปล่งปลั่งจึงควรจัดการกับความเครียดและความกังวล หาวิธีผ่อนคลายด้วยการคิดบวก นั่งสมาธิ เป็นต้น
10. ควรทำทรีตเมนต์เป็นประจำ เนื่องจากการทำทรีตเมนต์จะสามารถดูแลเซลล์ผิวได้ในระดับลึกกว่าการลงครีมบำรุงเพียงอย่างเดียว

ที่มา Life Center

